



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA
DE MÉXICO**

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES IZTACALA

**“PROPUESTA COGNITIVO – CONDUCTUAL PARA
REALIZAR UNA BUENA ELECCIÓN DE PAREJA ANTES
DEL MATRIMONIO”**

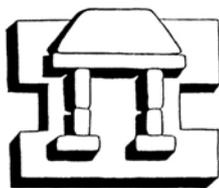
T E S I S

**QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA**

P R E S E N T A N:

GEORGINA BARRERA PONCIANO

MARCELA YADIRA RAMÍREZ GÓMEZ



IZTACALA

TLALNEPANTLA, EDO. DE MÉXICO. 2005.



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

AGRADECIMIENTOS.

A MIS PADRES.

Este trabajo se los dedico con todo mi amor y cariño, les agradezco en primer lugar el haberme dado la vida y el hecho de hacer de mí la persona que soy, gracias por todas esas palabras de aliento, por su apoyo incondicional, por su paciencia y por estar a mi lado siempre.

Nunca olviden que los quiero muchísimo y que gracias a ambos logre este objetivo y triunfo en mi vida.

Hoy, mañana y siempre... los amo.

A MI HERMANO.

Gracias por ser mi amigo incondicional y por apoyarme. Sé que pocos hermanos se quieren tanto como nosotros y eso para mí es mi mayor orgullo.

Este sueño hecho realidad es una manera de demostrarte que todos los sueños se cumplen, y yo estoy segura que todos los tuyos se cumplirán.

No olvides nunca que te admiro, te quiero y te agradezco todo el amor que siempre me demuestras. Te quiero

A ISRA.

Por tu infinito amor, paciencia y cariño.

Gracias por estar conmigo en cada momento de mi vida, y sobre todo, mil gracias por hacer que mi vida se convirtiera en la mejor del mundo y por enseñarme lo que es el verdadero amor.

Te amo mi vida.

A MIS PROFESORES:

Enrique, Rocío y José por todo el apoyo que me brindaron durante la tesis.

GINA

AGRADECIMIENTOS

YADIRA

A DIOS:

Porque creo en él y es el guía en mi camino.

A MI MAMÁ:

Porque gracias a su cariño, apoyo incondicional y todo el amor que me ha dado, he logrado la culminación de este objetivo en mi vida.

Gracias mami por ser la mejor, por demostrarme a diario lo importante que soy para ti, y sabes que eres bien correspondida.

TE QUIERO MUCHO.

A MI PAPÁ:

Por el cariño que me tiene, a quién yo también quiero mucho.

A MI HERMANO:

Con quien he compartido momentos inolvidables en mi vida. Porque siempre he encontrado apoyo en él cuando tengo tropiezos en mi camino.

¡Gracias por existir Josean!

A MI SOBRINA:

Zamne, por traer alegría y felicidad a mi corazón, por su espontaneidad e ingenuidad. Te quiero mucho pequeñita.

A MI CUÑADA:

A quien quiero y con la cual he compartido parte de mi vida.

A ALGUIEN ESPECIAL:

Con quien conocí, viví y disfrute la relación de pareja.

A MIS PROFESORES:

Enrique Rojas, José Vaquero y Rocío Trón, por brindarme sus conocimientos y apoyo.

INDICE

Resumen	6
Introducción	7
Capítulo 1. Antecedentes históricos de la pareja.	12
1.1. Edad media	12
1.2. Época prehispánica	14
1.3. Época actual	17
Capítulo 2. Etapas de la vida en pareja.	19
2.1. Elección de pareja.	19
2.2. Noviazgo.	21
2.3. Matrimonio.	25
Capítulo 3. Componentes esenciales para la funcionalidad en la relación de pareja durante el noviazgo	27
3.1. Comunicación.	27
3.2. Distribución del tiempo libre.	31
3.3. Sexualidad.	35
3.4. Habilidad para solucionar problemas.	40
Capítulo 4. Enfoque cognitivo-conductual.	46
4.1. Definición de pareja desde en el enfoque cognitivo conductual.	49
Capítulo 5. Manual Informativo: “Elige adecuadamente a tu pareja en el noviazgo, para que tu relación matrimonial sea funcional”.	51
Conclusiones.	87
Referencias.	90

RESUMEN

El interés primordial del presente trabajo es proponer, desde el enfoque cognitivo conductual, un manual informativo que permita a la pareja identificar las habilidades con las que cuenta cada uno de sus integrantes y conocer aquellas de las que carece, para elegir adecuadamente a la pareja desde el noviazgo para que su vida en común sea funcional y satisfactoria.

En el primer capítulo se revisan los antecedentes históricos de la relación de pareja en la edad media, época prehispánica y en la época actual.

En el capítulo 2 se desarrollan las etapas de la vida en pareja (elección de pareja, noviazgo y matrimonio).

Posteriormente en el capítulo 3 se describe a la comunicación, distribución del tiempo libre, sexualidad y habilidad para solucionar problemas como componentes esenciales para la funcionalidad en la relación de pareja durante el noviazgo.

El capítulo 4 aborda la relación de pareja desde el enfoque cognitivo-conductual.

Finalmente, en el capítulo 5 se presenta la propuesta del presente trabajo que consta de un manual que contendrá cuestionarios de auto evaluación e información para aquellas parejas que se encuentren en la etapa del noviazgo, proporcionándoles conocimientos para identificar y conocer las habilidades con las que cuenta cada miembro, así como aquellas de las que carece para que juntos puedan adquirirlas e implementarlas; facilitando así la decisión de continuar o no con la pareja.

La importancia de esta tesis radica en la prevención de futuras parejas disfuncionales.

INTRODUCCIÓN

Mucho se ha dicho y escrito en relación con la pareja humana, sus orígenes, sus vicisitudes y su destino. Este tema es vital e importante, ya que la pareja es la base de la constitución, estructura y estabilidad de la familia en nuestro país, lo que, piramidalmente es la base de la sociedad en que vivimos (Sandoval, 1984).

El hombre es un ser social que requiere establecer relaciones interpersonales en los distintos núcleos en los que se desenvuelve como los amigos, la pareja y la familia, siendo esta última en donde el individuo se desarrolla, satisface sus necesidades, favorece al establecimiento de valores morales, comunicación, entre otras. Así la familia es para muchos, la célula básica de la sociedad, trasmisora de costumbres, valores y tradiciones. Por lo que resulta sumamente importante, realizar un estudio de la pareja, como génesis de la familia.

La pareja, entre otras cosas, es un proceso dinámico de interrelación entre dos personas que proporciona estabilidad, apoyo y emociones afectivas indispensables para el buen desarrollo de ambas partes que la conforman, sin embargo, también se descargan emociones y sentimientos negativos propiciando de esta forma que surjan conflictos que se pueden suscitar a nivel emocional, económico, sexual, de interacción y de personalidad (Casado, 1991). De esta manera, la psicología se ha ocupado de ella asiduamente, ya que es innegable su importancia desde perspectivas socioeconómicas, sociológicas, religiosas, psicológicas, etc.

Es importante mencionar que, en la actualidad las parejas atraviesan tiempos de crisis, considerando el divorcio y/o separación como recurso primordial y único para solucionar sus conflictos, esto trae como consecuencia que el índice de divorcios incrementa día con día de manera considerable. Uno de los posibles factores que contribuye a este acontecimiento, es a menudo, el resultado de haber hecho una inadecuada elección de la pareja, lo cual ocurre en el noviazgo donde se le da únicamente importancia al sentimiento del amor

y a la idealización del compañero, porque al principio de la relación los miembros de la pareja se atraen mutuamente por cualidades como su personalidad, simpatía, encanto físico, estas cualidades suelen cimentar el vínculo emocional, pero no influyen determinadamente en la manera de cómo una pareja toma la decisión de un compromiso formal, lo cuál no garantiza habilidad para resolver problemas, el establecimiento de una buena comunicación, la elección de actividades recreativas, la toma de decisiones, entre otras.

Por tal motivo, es importante elegir objetiva e inteligentemente al compañero para prevenir conflictos en su relación futura, en donde antes de decidir formar una pareja se deben considerar algunos aspectos tales como los que Benítez (1997) menciona: la responsabilidad que implica el vivir con otra persona, ajustarse a su modo de vida, enfrentar responsabilidades, la edad para el matrimonio, tiempo de noviazgo, educación, religión, estatus económico, apariencia física, etc.

De esta manera, el interés primordial del presente trabajo es proponer, desde el enfoque cognitivo conductual, un manual informativo que permita a la pareja identificar las habilidades con las que cuenta cada uno de sus integrantes y conocer aquellas de las que carece, para elegir adecuadamente a la pareja desde el noviazgo para que su vida en común sea funcional y satisfactoria.

Por otro lado, la elección de pareja en nuestro país ha sido un tema poco explorado, ya que generalmente las investigaciones se enfocan en mejorar y corregir relaciones de pareja disfuncionales y conflictivas, de allí se deriva la importancia del presente trabajo, pues aporta al campo de la psicología nuevas posibilidades en el área clínica, generando al psicólogo una opción más de apertura de trabajo, que le permitan diseñar alternativas de prevención en diversas áreas de interacción cotidiana en la pareja, con el objetivo de que los cónyuges aprendan a prevenir diversos conflictos que en su vida en común se puedan presentar.

Con relación al área social, esta propuesta presenta beneficios a las parejas para identificar y elegir adecuadamente al compañero, porque el contenido

permite tener información amplia y de sencilla comprensión para la población en general, principalmente para aquellas parejas que pretendan tener una relación estable y comprometida.

Esta tesis esta conformada por cinco capítulos, cuatro de ellos desarrollados de manera teórica, y un capítulo restante que contiene la propuesta.

En el capítulo 1 se describen los antecedentes históricos de la relación de pareja, tanto en la Edad Media, como en la Época Prehispánica, y así, en la Época actual, esto con el fin de destacar la importancia y los cambios que ha sufrido la pareja a través de los años, ya que ésta siempre ha estado sometida a cambiantes estilos de relación, los cuales son el resultado de las transformaciones culturales, políticas e ideológicas del contexto histórico – social en el que se desarrollan.

La evolución que ha tenido la pareja, explica en la actualidad las conductas que se presentan como producto de ideologías que se establecieron en una época y que hoy en día se siguen manteniendo.

En el capítulo 2 se describen las etapas de la vida en pareja, el cuál se divide en tres vertientes:

- a) Elección de pareja
- b) Noviazgo
- c) Matrimonio

Posteriormente, en el capítulo 3 se abordarán algunos componentes esenciales para la funcionalidad de la pareja durante el noviazgo, para que de esta forma los miembros de la pareja puedan expresar qué es lo que sienten y esperan, que analicen su situación antes de decidir formalizar su compromiso y arriesgarse a una nueva vida llena de expectativas que puedan permanecer en el plano de lo ideal sin llegar a cumplirse satisfactoriamente. Considerando los siguientes como más relevantes:

- Comunicación.
- Distribución del tiempo libre.
- Sexualidad.
- Habilidad para solucionar problemas.

En el capítulo 4 se exponen los principios teóricos del enfoque cognitivo conductual, así como algunas definiciones del concepto pareja desde este mismo enfoque.

En psicología existen diferentes aproximaciones teóricas sobre el tema de pareja que explican y generan técnicas terapéuticas basadas en sus respectivos principios teóricos tales como la psicoanalítica, humanística, conductual, sistémica. Sin embargo, nuestro interés está enfocado en el modelo cognitivo conductual ya que considera que los repertorios de la conducta de cada persona están formados con base a la experiencia que ha tenido, es decir, las conductas son aprendidas y por lo tanto pueden ser modificadas.

Además, este enfoque permite prevenir y corregir conductas que propicien una relación disfuncional. Su finalidad consiste en integrar el aspecto cognitivo (pensamientos, sentimientos, recuerdos o sensaciones) y la conducta observable del ser humano.

El motivo de la elección de este enfoque se debió a la formación académica obtenida durante la carrera profesional, proporcionándonos conocimientos suficientes que nos dan las herramientas necesarias para abordar el tema en cuestión. No por ello a las demás posturas teóricas les restamos importancia.

Finalmente en el capítulo 5 se realizará un manual que contendrá cuestionarios de auto evaluación e información para aquellas parejas que se encuentren en la etapa del noviazgo, proporcionándoles conocimientos para identificar y conocer las habilidades con las que cuenta cada miembro, así como aquellas de las que carece para que juntos puedan adquirirlas e implementarlas.

De esta manera, la propuesta de este trabajo pretende que la elección del compañero sea la más adecuada para lograr así una convivencia placentera y exitosa a futuro.

El manual estará constituido con información general sobre los siguientes temas:

Elección de pareja

Noviazgo

Comunicación

Distribución del tiempo libre

Sexualidad

Habilidad para Solucionar problemas

Por último, es importante mencionar, que la mayoría de los trabajos, dentro del campo de la psicología se enfocan en la corrección de conductas inadecuadas y muy pocas en la prevención; de aquí la importancia de la presente propuesta que está basada en la prevención de futuras parejas disfuncionales.

CAPÍTULO 1

ANTECEDENTES HISTÓRICOS DE LA PAREJA

Con el fin de entender las relaciones de pareja, así como los problemas por los cuales atraviesan en el México actual, referentes a la familia, la elección del cónyuge, la sexualidad, etc. es importante e indispensable remitirse a la historia, la cual se ha ido transformando debido a las necesidades que le exige la sociedad en la que se desenvuelve.

Para comprender más el tema que aquí incumbe sobre las relaciones de pareja, se hizo necesaria la revisión histórica de tres épocas: Edad media, Época prehispánica y la Época actual.

1.1. Edad Media.

En la edad media la elección de pareja estaba influenciada en gran medida por los padres, ya que éstos obligaban a los pretendientes de sus hijas a luchar, ya sea con la mujer misma, con algunos de sus parientes, o entre los pretendientes mismos, dando muerte a aquel que resultará perdedor. También era frecuente que él para alejar a quienes no consideraba merecedores de su hija o para someterlos a una prueba de virilidad ponía a su hija en fuertes peligros prometiendo su mano a quien logrará liberarla. O bien el padre pedía al pretendiente que depositará cierta suma establecida como compra, cuando éste no poseía el dinero debía realizar a cuenta de ella determinados servicios, hasta que ésta quedará saldada. No obstante el rapto de la novia constituía, la forma predilecta para la adquisición de la mujer, llevando a cabo esto por un rápido e inesperado ataque o por un rapto astutamente preparado; poco importaba que la mujer siguiera al raptor voluntariamente ya que lo natural era que se entregará a aquel que sería su señor, puesto que se suponía que por la hazaña se ganaba el corazón de la mujer raptada, siendo este hecho exaltado como prueba de noble virilidad (Valdemar, 1975).

Por otro lado, la institución matrimonial para el siglo XVI se dividía en tres grupos de valores que proporcionaban a la pareja sus obligaciones sagradas

dentro de las cuales se incluía el ritual que debía seguir para contraer matrimonio (el raptó, la compra, la búsqueda), y las obligaciones sociales donde se debía considerar el rango, la sangre, los intereses familiares e incluso el dinero que poseía cada miembro de la pareja, y por último las obligaciones religiosas en las cuales no se permitía el divorcio, el adulterio, el aborto, la infidelidad, etc. Sólo bajo estas condiciones se permitía el matrimonio (Rougemont, 1978).

En la edad media se encontraban en disputa dos ideologías morales, la de cortesía herética, que hace referencia a las personas herejes, las cuales condenaban el matrimonio y la procreación, se denominaba como un ambiente de lujuria; No así, la sociedad cristiana, ésta consideraba que el matrimonio era un sacramento que permitía la procreación, sustraerse del pecado, ayudarse, aconsejarse mutuamente y finalmente procurar la paz. Al respecto, Aries (1987) dice que el cristianismo surge dentro de un ambiente de lujuria cuyos protagonistas eran considerados como paganos, con el cristianismo estas costumbres occidentales se transformaron hacía un “matrimonio feliz”. Sin embargo, la base de la moral cristiana mantenía como elementos constantes, la concepción del placer sexual como objeto de condena, la separación del placer y el matrimonio y la poca o nula importancia del amor de la pareja.

Valdemar (1975) refiere que, el hombre procuraba escoger a la mujer más adecuada, tanto por sus condiciones físicas, como por sus bienes, y la mujer buscaba un marido de prolífica estirpe con abundantes riquezas y poderosos parientes.

También, dentro de esta misma línea, se demandaba recato, monogamia y fidelidad en la mujer y en el hombre también. Pero los varones y especialmente los reyes sostenían frecuentemente relaciones sólidas fuera del matrimonio, por lo que abundaban los bastardos. Cabe decir que en las clases más bajas, este tipo de relaciones no era tan frecuente, ya que no vivían en condiciones propicias para las aventuras, teniéndolas únicamente con mujeres que eran violadas en la guerra o con prostitutas. Sin embargo, la vida diaria era distinta

ya que había una extremada libertad de expresión, una relativa libertad en costumbres y mucha franqueza al hablar de sexo; por lo cual no se ignoraba nada de los secretos sexuales (Alba, 1975 en Huizinga, 1990).

Posteriormente, surgió el amor caballeresco, el cual era incompatible con el matrimonio, pues las damas a quienes hacían veneraciones eran casadas, éstas accedían a las galanterías del caballero, lo que no ofendía ni alarmaba al esposo, pues consideraba que este tipo de amor era aceptado en las clases altas, permitiendo incluso que su mujer pudiera besar o acariciar al caballero sin que esto afectará la tranquilidad de su hogar y sin considerar infiel a su esposa, por el contrario, pensaba que así controlaría el adulterio. La iglesia condenaba este tipo de amor caballeresco, tratando de combatirlo con prédicas y consejos, pues se perdería el valor espiritual del matrimonio (Valdemar, 1975).

Para Aries (1987), con esta posición cristiana, la vida conyugal se ha visto trastocada hasta el siglo XVIII, desde entonces la sociedad tiende a acercar el modo de relacionarse caballeresco y el de la moral cristiana. Ha sido así como poco a poco se ha conformado un ideal de matrimonio en occidente que impone a la pareja la necesidad de amarse, no habiendo más que un solo amor, el apasionado y fuertemente erotizado, dejándose cada vez más las antiguas características originarias del amor conyugal, pues se ha ido considerando como obstáculo en la relación y la práctica funcional de la sexualidad humana.

1.2. Época prehispánica.

En esta época dentro de la civilización azteca había creencias, valores y prácticas que señalaban que una familia tenía que estar unida, por lo cual se hacía permanecer al joven en ella hasta el último momento de su soltería, la cual era muy breve puesto que se le obligaba a contraer matrimonio a los 20 años y un mujer se consideraba madura a los 16 años, para elegir al compañero. Se dejaba a los interesados un cierto grado de libertad, pero los padres hacían todos los arreglos y era necesario su consentimiento; quienes en

ocasiones basaban su elección en acuerdos políticos, económicos y sociales, los aspectos como el afecto y la compatibilidad no eran relevantes ya que se decía que el amor se hacía en el matrimonio y no que del amor nacía el matrimonio (Vaillant, 1983 y Mudock, 1975).

Así, la decisión de formar una pareja no era una determinación por interés personal o de los novios, ya que esta decisión la tomaban las familias de ambos.

La elección de pareja y el noviazgo no se han dado siempre de la misma manera. El hombre ha cortejado a la mujer de su elección y esta situación ha cambiado de acuerdo con las circunstancias que le rodean. Las razas, los grados de civilización y la época, han dado origen a una variedad de costumbres, las cuales han regido las relaciones de pareja.

Esta civilización se caracterizaba por ser patriarcal y monogámica, no obstante la poligamia tenía un grado de ocurrencia en la clase alta; donde la primera mujer tenía prioridad sobre las otras y por consiguiente sólo sus hijos tenían derecho a heredar a su padre. El divorcio estaba prohibido pero podía ser concebido por un tribunal si las razones por las cuales se pedía la disolución del lazo eran suficientes, como por ejemplo: la esterilidad, el mal carácter o el descuidar los quehaceres del hogar en el caso de la mujer, en tanto que para el hombre, las razones era que maltratara físicamente a su pareja, que no fuera capaz de educar a sus hijos o que no pudiera sostenerla económicamente. Una mujer divorciada podía volver a casarse con quien ella lo deseará; pero una viuda debía contraer matrimonio con un hermano de su difunto marido o en el caso de que no tuviese hermanos entonces tenía que casarse con un hombre del mismo clan de su difunto marido (Murdock, 1975; Hagen, 1979 y Vaillant, 1983).

Jiménez (1977) y Giraud (1982), al respecto mencionan que, las relaciones monogámicas eran practicadas por la mayoría de la población, pero entre los jefes y los nobles se practicaba la poligamia.

En esta sociedad al ser de tipo patriarcal, la mujer no podía ejercer la poliandria, es decir, que la mujer no podía relacionarse con varios hombres; ni tampoco se le daba la oportunidad de destacar en el área política o religiosa (Anguiano, 1990).

En relación a la moral sexual existía una duplicidad de normas, por un lado, se insistía en la pureza de las mujeres solteras, y por otro los hombres podían tener relaciones con otras mujeres; Incluso los hombres casados lo hacían sin temor de que sus esposas les exigieran respeto, pues solamente las relaciones prohibidas con mujeres casadas eran consideradas como adulterio. Sin embargo, si una mujer casada cometía promiscuidad, era motivo de muerte.

Con respecto a la división del trabajo, las mujeres cuidaban la casa, preparaban los alimentos y hacían algo de comercio (Trabajos de hilado y tejido). Los hombres, por su parte, se ocupaban de los trabajos agrícolas, participaban en la guerra y se dedicaban a las actividades gubernamentales y políticas (López, 1982).

Posteriormente las labores del hombre y de la mujer sufrieron un proceso de diferenciación, en el que las labores domésticas habían perdido parte de su importancia para la reproducción social, y el trabajo agrícola, realizado de manera predominante por el hombre, se había convertido en la labor más importante, y donde la participación de la mujer fue cada vez más activa ya que empezaba a ser considerada, por tanto, como un factor relevante en la producción de los elementos necesarios para el consumo y producción tanto de la sociedad como del grupo familiar. Es decir, que años anteriores a la conquista española, las mujeres mostraban una gran influencia en tareas similares a las del hombre (Jiménez, 1977).

1.3. Época Actual.

Hoy en día, el amor romántico adquiere el condicionante del matrimonio, no cabe duda que lo más deseable sea que las parejas se unan en matrimonio por vía del amor (Bustos y Castillo, 1996).

En la actualidad la pareja es elegida de manera voluntaria tomando como criterios, la apariencia física, las costumbres, las capacidades intelectuales, afectivas, entre otras cosas, que llevan a la pareja a contraer matrimonio por amor (Satir, 1991).

Un elemento esencial actualmente es la madurez emocional que requiere el matrimonio, esto involucra el interés por compartir la felicidad con el otro miembro de la pareja, ser capaz de solucionar las diferencias cuando estas se presenten y pensar en los dos al solucionarlas. Esta situación ha provocado que existan parejas que no necesariamente se unan por amor, sino por el interés de encontrar un poco de estabilidad económica y emocional para poder así enfrentarse a una sociedad tan competitiva y exigente como la nuestra.

Ahora bien, si los ideales y las expectativas no son cumplidos, las parejas pierden el interés y tienden a reducir el tiempo de su convivencia matrimonial, ya que actualmente el divorcio es percibido como una salida fácil, que permite solucionar los problemas maritales y así mismo como la oportunidad de lograr un crecimiento personal.

Por otro lado, el papel que desempeña cada miembro de la pareja ha cambiado radicalmente, debido al avance científico, a la industrialización y a la situación económica del país. Hoy por hoy el número de mujeres que se dedican exclusivamente a las labores domésticas y al cuidado de los hijos ha disminuido notablemente, ya que su incursión en el ámbito laboral ha aumentado considerablemente.

Al respecto, Alegría (1981) refiere que la mujer ha sentido la necesidad de trascender los límites de la vida doméstica y ser participe de la vida económica para la manutención familiar; de ahí que la mujer ahora se vea involucrada en empleos que anteriormente eran considerados como exclusivos para los hombres.

En lo que se refiere a la sexualidad, actualmente el hecho de tener hijos ya no es el fin principal y único en una relación de pareja, ahora lo que generalmente

se busca es el placer para los integrantes de la pareja, incluso estas experiencias se pueden presentar en edades más tempranas sin ser esto un factor determinante que se de exclusivamente en el matrimonio. Debido a esto se considera que hoy en día existen menos tabúes respecto al tema, y que ya no se vuelve tan importante llegar virgen a la matrimonio en el caso particular de las mujeres, aunque tampoco existe una entera libertad para el ejercicio de la sexualidad, se piensa que esto es debido al bagaje cultural con el cual cuenta cada individuo.

Finalmente, es importante mencionar que el hecho de conocer el proceso histórico de la pareja permite descubrir características psicológicas sobre la estructura emocional de la vida en pareja en la actualidad.

En el siguiente capítulo se abordarán las etapas de la vida en pareja, las cuales son: la elección de la pareja, el noviazgo y el matrimonio.

CAPÍTULO 2

ETAPAS DE LA VIDA EN PAREJA

En este capítulo se explican las etapas de la vida en pareja, con el fin de conocer el proceso que atraviesan los seres humanos desde la elección hasta la culminación en el matrimonio.

2.1. Elección de pareja

Se considera que la elección de pareja se realiza de manera voluntaria, sin embargo, no se puede negar que existen diversos aspectos psicológicos y sociales que se involucran en la decisión de elegir al compañero.

La atracción ocurre en primer lugar, como dice Güell (1999) cuando entre todas las personas del mundo, se siente una inexplicable reacción fisiológica y un desmesurado interés por estar cerca de aquella persona en concreto.

La mayoría de los individuos tienen ideas definidas sobre lo que están buscando en una pareja, así como también comparten una imagen de una pareja ideal.

Para Rage (1996), existen diferentes tipos de atractivos: el aspecto físico, que en la actualidad es para muchos el principal y más importante en primera instancia; los elementos psicológicos como ternura, inteligencia, comunicación, comprensión, etc., otros buscarán un nivel educativo y social alto y compatible con el suyo, también habrá personas que se fijen en los valores morales y/o religiosos. Algunos individuos tienden a ser excluidos automáticamente por la edad, educación, raza, tipo corporal, orientación social o religiosa, entre otros aspectos.

Es importante enfatizar que durante la atracción inicial, las personas pueden buscar la repetición de las pautas de relación que han aprendido de sus padres y

que les resultaron satisfactorias, así como la evitación de modelos de relación que consideren inapropiados. Además durante su desarrollo los sujetos encuentran otros modelos de los que aprenden, y al momento de elegir una pareja pueden buscar pautas de comportamiento que a ellos les faltan, es decir, buscan una pareja que los complemente (Barrientos, 1990).

Debido a la importancia que tiene la pareja en la vida de las personas, conviene analizar algunos aspectos al elegir una pareja, así, Bueno (1985) y Virseda (1995) mencionan algunas teorías sobre la elección de pareja:

1.- Teoría sobre el principio de semejanza. Las personas se sienten atraídas por las personas que les agradan y que tienen actitudes, valores y rasgos semejantes en aspectos sociológicos tales como: clase social, raza y religión. Y psicológicos como la comunicación, los ideales, y sus intereses.

2.- Teoría de la complementariedad. Las personas que tienen necesidades complementarias se atraen. Por ejemplo, la persona activa y la pasiva.

3.- Intercambio social. En toda relación se da un intercambio de reforzadores y castigos. Se intenta maximizar los primeros y minimizar los segundos.

4.- Los componentes del amor. Estos son el amor, intimidad, pasión y compromiso. La intimidad se refiere al aspecto de cercanía, comunicación, unión; la pasión a la sexualidad, intereses, atracción física y el compromiso a la decisión de continuar con la relación (Sternberg 1992).

Por otro lado, aunque la atracción es la primera etapa para una relación de pareja, Aguilar (1995) recomienda que es más conveniente la búsqueda de la atractividad con una visión de largo plazo, ya que una conquista apenas marca el camino inicial de una relación, por lo que sería conveniente desarrollar la habilidad de proyectar el presente hacia el futuro, y así prevenir, actuar y movilizar la energía

con la mayor oportunidad posible. Si la relación funciona, el nivel de atraktividad crecerá aún más con el paso del tiempo.

La relación de dos seres humanos es un nuevo firmamento que no se puede fundar sólo en el aspecto de la atracción, por agradable que esta sea, conviene ver este primer intercambio con una visión de lo que se podría llegar a ser si conviven en una relación de noviazgo.

2.2. Noviazgo

Al tema del noviazgo en esta tesis se le da gran importancia, puesto que es en esta etapa en donde se involucran a fondo diversos aspectos psicológicos, por ejemplo: la necesidad de estar acompañado, la necesidad y el poder de mando, la necesidad de seguridad, estabilidad y prestigio, etc. Y sociales como: el nivel educativo, económico, intelectual, religiosos, etc., además de que es aquí, en donde, como señala Güell (1999), el amor, este estado racional emocional hace que alguien tome una decisión tan seria como la de compartirlo todo con una persona, convencida de que es lo que le va a proporcionar la felicidad. Sin embargo, esta suposición en el noviazgo rara vez simula las condiciones matrimoniales, creando así expectativas irreales, lo que genera el riesgo latente de realizar una inadecuada elección del compañero, lo que probabilizará tener problemas en su futura relación.

Sin embargo, para Costa y Serrat (1998), el amor no es algo vago y abstracto que no sepamos como conseguir o recuperar una vez que se ha terminado. El amor es conducta. Una pareja es feliz y “se siente enamorada” cuando ambos componentes de la misma se implican frecuentemente en conductas que les hacen sentirse queridos y desear afectivamente la relación.

Por lo tanto, podemos mencionar que la relación se basa en el intercambio de conductas mutuamente gratificantes. Así, la pareja es ante todo relación, intercambio e interacción, y es aquí en donde se encuentra el origen del amor.

De aquí, radica la importancia de proporcionar información que contenga elementos trascendentales para elegir objetiva y adecuadamente a la pareja desde el noviazgo, para que su vida en común sea funcional y satisfactoria.

Así, durante el noviazgo, el nivel de responsabilidad es bajo, no hay obligaciones que compliquen la existencia. La relación transcurre sobre un fondo de libertad.

La pareja se encuentra para tomar el café, para charlar, pasear juntos, ir al cine o tal vez para cosas más trascendentes, pero rara vez tales actividades en común se convierten en obligaciones que atentan a los novios hasta el punto de condicionar su relación, sino que en todo momento el deseo de estar con el otro constituye la razón principal de los encuentros.

Para Blood (1980) actividades como salir juntos, reunirse con los amigos, visitar cada uno el hogar del otro, disponer de tiempo, resolver problemas, etc. constituye una oportunidad extraordinaria para experimentar y conocer los pasatiempos favoritos, el círculo social en el que se desenvuelve y divierte, observar cómo es la relación con sus padres, etc. Lo que proporciona un valioso conocimiento del otro.

Todas estas actividades proporcionan oportunidades, que además de gratificantes y placenteras, funcionan para un conocimiento real del otro, puesto que en las charlas se pueden explorar situaciones del pasado y del futuro, expectativas, anhelos, confesiones, se generan momentos para probar la capacidad de resolver problemas cotidianos, para tomar decisiones, etc.

Por otro lado, también se tiende a idealizar al compañero y la futura vida en común, generando sueños en relación a como será su vida juntos, cómo serán

educados los hijos, que actividades tendrán, etc. creando expectativas de gratificación y felicidad exageradas. Además, como menciona Blandon (1998) buscan encontrar todo lo que los une y no lo que los separa, se hace caso omiso de las diferencias de posición económica, sociales, culturales, metas proyecto de vida, ya que se construye una cultura propia.

También, en la mayoría de las parejas durante esta etapa, se experimenta la novedad de la comunicación sexual. Que por lo regular en nuestra sociedad, se tiende a transmitir un concepto de sexo apasionado, violento y fácil, en circunstancias en las que todo mundo parece saber qué hacer, cómo y cuándo. Lo que facilita en algunas ocasiones que el inicio de la experiencia sexual parta de una base de escasos y mal fundados conocimientos; considerando lo anterior, se hace pertinente y necesaria una educación sexual oportuna y adecuada, ya que no se puede negar que una relación íntima durante el noviazgo permite, en algunas ocasiones, consolidar la relación y tener un mejor conocimiento del otro, por estas razones más adelante se profundizará en el tema.

Durante el noviazgo, las subvenciones que se obtienen son genuinamente elevadas y las actitudes negativas se minimizan al máximo. Al respecto, Álvarez y Jurgenson (1996) dicen que cuando las parejas se encuentran en esta etapa, se trata por todos los medios posibles de mejorar la imagen ante el otro, con el fin de aumentar las posibilidades de reciprocidad, se trata de mostrar la mejor cara, tanto en el aspecto físico como de personalidad., lo que genera que muchas parejas inicien su convivencia prácticamente sin conocer a la persona y sin que ella sepa en realidad quién y cómo son.

Sin lugar a dudas, el amor, tal como lo dice Casado (1991), juega un papel primordial, sobre todo en esta etapa, ya que es un motor poderoso de atracción. Así, por su parte, Fromm (1995) menciona que amar no es simplemente un sentimiento, que es por definición perecedero, sino un compromiso en dedicar la vida al otro, a diferencia del enamoramiento, en que, cuando el desconocido deja

de serlo, el impulso pierde intensidad. Hablar de amor, es hablar de una relación noble y completa.

Aunque es importante resaltar que, en la elección del compañero, además del sentimiento del amor, se deben tomar en consideración otros componentes esenciales tales como: la comunicación, la planeación y empleo del tiempo libre, la sexualidad y la habilidad para la solución de problemas, descritos a profundidad más adelante, que al no ser los únicos, en este trabajo se consideraron como esenciales para la funcionalidad en una relación de pareja durante el noviazgo.

La gran mayoría de las parejas durante el noviazgo, no se percatan de que la vida cambia, la gente cambia, y el tipo de relación que tienen también cambia. Una relación de pareja debe reflejar las personalidades de sus miembros en desarrollo y maduración emocional (Benítez, 1997).

Por su parte Thibault (1972) considera que la pareja se inscribe en la duración: viene de un pasado, atraviesa un presente y exige un porvenir.

El noviazgo es ante todo un proceso de aprendizaje variado en distensión y profundidad de conocimiento mutuo. Así en este, se pueden elegir una variedad considerable de caminos, que van incrementando la intimidad, el involucramiento emocional, los intereses mutuos, la interdependencia y el conocimiento.

Sin embargo, hay que considerar algunas señales de alerta que vale la pena tomar en cuenta, como son: discusiones frecuentes, separaciones a menudo seguidas de reconciliaciones sin hablar de las causas de la separación, evitar el darse cuenta de que la relación no funciona, justificando las causas y resaltando las virtudes, sólo por el hecho de no estar sólo, frecuentemente etiquetar al otro, violencia física, verbal o psicológica, etc. Con el fin de evitar estos patrones repetitivos, que sólo conllevarán a la destrucción a corto o largo plazo del éxito en la convivencia.

2.3. Matrimonio

Las parejas al considerar que han consolidado sus expectativas durante el noviazgo, generalmente deciden unirse en matrimonio. Así, para Blood (1980), independientemente de si una persona se casa con entusiasmo o sólo establece un mínimo satisfactorio, el matrimonio siempre involucra compromiso, representa crear una relación a largo plazo, mediante habilidades, el elegir al compañero es sólo el principio del matrimonio.

Por su parte, Herrasti (1989) señala al respecto que este compromiso emocional significa el comprometerse uno al otro, compartir los momentos difíciles como los de alegría, épocas de problemas y los de reencuentro, manifestaciones verbales como por actitudes, la aceptación del otro tal y como es, con sus sentimientos y aspiraciones.

El matrimonio es la expectativa de poder convivir con la pareja en los diferentes niveles o etapas de la vida, este se pensó como una unión indisoluble, permanente, de por vida, sin embargo, hoy en día esta idea ha tenido modificaciones y no siempre sucede así, ya que el vivir juntos implica afrontamiento de nuevas situaciones a las que hay que adaptarse, es aquí en donde aparecen entonces fuertes problemas, en donde el divorcio o la separación inciden como única solución, generando un resultado doloroso entre dos personas que comenzaron una relación amándose.

Por lo que, una pareja antes de decidir consumir su relación en matrimonio, debe considerar el hecho de elegir adecuadamente a su pareja desde el noviazgo para que su vida en común sea funcional y satisfactoria, Ya que el desajuste entre expectativas y realidad que se produce al convivir diariamente es el principal detonante de conflictos en la relación.

Cada persona accede al matrimonio con un bagaje personal de experiencias y de modelos de los que, en mayor o menor medida, ha aprendido habilidades para hacer frente a los problemas de convivencia cotidianos. Las habilidades para la convivencia son las que permiten adaptarse y cambiar lo que necesita ser modificado, a la vez que constituyen un recurso imprescindible para una buena convivencia. Saber expresar sentimientos, ponerse en el lugar del otro, resolver problemas, mantener el control en situaciones de estrés o posponer las propias necesidades cuando el otro necesita ayuda son ejemplos de recursos imprescindibles para que la convivencia no sólo sea estable, sino también satisfactoria (Güell, 1999).

Beck (1990) refiere al respecto que, es importante conversar y llegar a acuerdos sobre las expectativas que cada uno de ellos tiene para llevar a cabo los objetivos prácticos, al vivir juntos, como son: cumplir con las necesidades diarias de subsistencia, mantenimiento de la casa, manejo de las finanzas; así como los emocionales, disfrutar del tiempo libre, sexo, compartir experiencias, planificación y toma de decisiones conjuntas, división racional de labores y una eficiente continuidad.

Finalmente, no se puede considerar el matrimonio como meta final en el ciclo de la pareja, por el contrario, se debe tomar en cuenta como punto de partida para iniciar el logro de metas comunes y la satisfacción de inquietudes mutuas.

En el siguiente capítulo se exponen algunos componentes esenciales para la funcionalidad en la relación de pareja durante el noviazgo.

CAPITULO 3

COMPONENTES ESENCIALES PARA LA FUNCIONALIDAD EN LA RELACIÓN DE PAREJA DURANTE EL NOVIAZGO

El presente capítulo considera como esenciales a los siguientes componentes, que aunque no son los únicos, aquí se consideran los más relevantes para que la relación de pareja sea funcional durante la etapa del noviazgo.

3.1. Comunicación

La comunicación nos permite relacionarnos de diversas maneras con la gente que nos rodea; ésta forma parte de las habilidades sociales que el sujeto debe poseer y que puede aprender, ejercitar y desarrollar.

La comunicación en el noviazgo es básica para dar a conocer al compañero las expectativas que se tienen, es conveniente que prevalezca una comunicación abierta por parte de ambos miembros, debe ser clara y precisa.

Además, la comunicación incluye: recibir, procesar y transmitir información, para ello se requiere la existencia de un emisor, un receptor, un mensaje y un medio de transmisión de información. A través de la comunicación se transmiten ideas, pensamientos, y sentimientos promoviendo así un mejor conocimiento mutuo (Barrientos, 1990).

Según Liberman (1987) el concepto de comunicación se conceptualiza incluyendo los tres aspectos siguientes:

- 1.- Al recibir el mensaje: se debe escuchar correctamente y determinar los sentimientos y la intención del otro.

- 2.- Al procesar el mensaje: Se debe situar el mensaje (contenido) dentro del contexto. Pensar en las opciones de respuesta y sopesar las consecuencias respectivas a cada opción.

3.-Al devolver el mensaje: Se debe escoger el momento de respuestas y utilizar habilidades verbales y no verbales.

Existen dos tipos de comunicación: **la verbal y la no verbal.**

La comunicación verbal esta compuesta por:

Volumen de voz: Se refiere a la graduación de la voz, éste puede ser alto o bajo según la situación. Es significativo aprender a regular el volumen de voz según el contexto.

Tono de voz: Este se refiere a la modulación, grave o aguda que utiliza el hablante al expresarse, es recomendable utilizar un tono de voz adecuado, ya que este determina la respuesta del oyente.

Fluidez Verbal: Durante la conversación se deben emplear pautas como parte integral del lenguaje, éste no implica hablar con mucha rapidez, ni mucha lentitud, sino encontrar un punto medio en la plática.

Contenido verbal: Es la claridad con la que se transmite el mensaje a expresar, enunciando ideas centrales y evitando repeticiones de palabras como: así, pues, este, bueno, luego, etc.; Es indispensable la utilización de un lenguaje directo para evitar una conversación desinteresada e inadecuada.

Por otro lado, la comunicación no verbal esta compuesta por:

Distancia física: Se sugiere que durante la conversación la distancia que se guarda con el compañero sea de un metro aproximadamente, con el fin de crear una atmósfera amena durante el transcurso de la conversación.

Postura corporal: La posición que adopta el individuo durante la conversación es indispensable, puesto que con ésta se puede identificar el interés o la indiferencia que se tiene sobre el tema. Por tal motivo, es importante conservar una postura erguida, firme y decidida durante la charla.

Movimiento corporal: Este se refiere a la utilización correcta de alguna parte del cuerpo al momento de dirigirse a la otra persona.

Contacto visual: Este es un indicador que permite que la conversación tenga sentido, ya que el emisor se siente atendido y el receptor importante por ser a éste a quién se dirige.

Generalmente cuando las parejas enfrentan una discusión no existe el contacto visual, la mirada se dispersa a diversos puntos, también así cuando se miente demostrando nerviosismo. Por otro lado, esto cambia radicalmente cuando en las parejas existe intercambio afectivo, ya que siempre se acompaña de contacto visual por parte de ambos.

Gesticulación y expresión facial: Las conversaciones se acompañan regularmente de una serie de gestos, los cuáles indican y/o responden a lo que se platica. Con estos se pueden expresar deferentes estados de ánimo como: enojo, alegría, tristeza, etc.

La comunicación es uno de los factores determinantes de las relaciones que establecerá el individuo con las personas que le rodean y en especial con la pareja, por tanto es necesario contar con habilidades que permitan mejorar y/o enriquecer la comunicación. Toda comunicación es aprendida y se puede cambiar si así se desea (Luna y Méndez, 1997).

Es importante mencionar que una buena comunicación es esencial para el bienestar de las parejas, sobre todo la comunicación de sentimientos y transmisión de información clara y sincera, que son cruciales en el desarrollo de una relación satisfactoria y funcional.

Al respecto, Costa y Serrat (1998) mencionan que el saber escuchar no supone solamente tener buenos oídos y recibir la información de un modo pasivo, sino que implica dar señales al emisor de que se está recibiendo la información, la ausencia de conducta verbal y no verbal de quien escucha puede ejercer sobre el emisor irritación o aburrimiento al comprobar que no le están escuchando. También demasiadas interrupciones son señales de no escuchar.

De esta manera se denota la importancia de desarrollar una comunicación adecuada y funcional para que de esta forma, la gente en general y las parejas en particular puedan comunicar realmente que es lo que se siente y se espera, tanto de la relación como del compañero.

Sin lugar a dudas, es bien sabido que en la época actual en la que vivimos el ritmo de vida es acelerado, lo que no permite tener una buena comunicación, y la costumbre de platicar se vuelve menos importante, así progresivamente las parejas se van distanciando emocionalmente.

La comunicación es un componente esencial para la salud general de la pareja, como se menciono antes, Ambos miembros de una pareja, se comunican entre sí en una variedad de formas para trasmitirse sentimientos o emociones, peticiones, elogios, etc., hablan, tocan, sonrían, gesticulan, gritan, lloran, cada uno de ellos actúa a la vez como un emisor y receptor de mensaje. (Costa y Serrat, 1998).

3.2. Distribución del tiempo libre.

Por lo general, el tiempo del que dispone una persona para realizar actividades de la índole que sean, siempre y cuando generen gratificaciones y satisfacción, proporcionan salud física y psicológica. El tiempo libre permite obstaculizar la rutina diaria, que en la actualidad si bien en ocasiones no es extenso, debido a lo agitado que se vive en una gran ciudad como la nuestra, si es satisfactorio y placentero.

Ahora bien, el tiempo libre es indispensable y necesario para los individuos, así, al interactuar en una relación de pareja, principalmente en el noviazgo, el cómo se disfruta generalmente es más importante que la cantidad de tiempo que se comparte con la persona. El compartir el tiempo libre con el otro, permite conocer gustos, aficiones, amigos, costumbres, defectos, cualidades, recreaciones, hobbies, temperamentos, etc. Además de disfrutar un momento agradable y fuera de la rutina diaria.

Liberman (1987), divide en cuatro categorías la interacción de los individuos para mejorar la distribución del tiempo libre.

1. Como Individuos.
2. Como pareja.
3. Como parte de un grupo social.
4. Con la familia.

Como individuos

El tiempo libre siempre es necesario e indispensable para uno mismo, este puede ser utilizado en aficiones personales, el tiempo de ocio permite relajarse y realizar actividades de interés personal, algunas de estas son: leer, escuchar música, limpiar la habitación, ver televisión, recostarse en el sofá, convivir con los propios amigos, etc.

Sin embargo, en algunas ocasiones el tiempo libre destinado para sí mismo suele generar desacuerdos o conflictos por parte del otro en la interacción de pareja, principalmente cuando existe dependencia, se cuestiona el tiempo que no se convive con él (ella), se reprocha el hecho de la convivencia juntos más tiempo, etc. Para estos casos se recomienda la negociación, además de invitar al otro a que realice y disfrute de actividades que le resulten gratificantes, a realizar conductas más autónomas y menos dependientes.

Es de suma importancia resaltar que, cada integrante de la pareja debe reconocer y considerar las necesidades individuales de su compañero, se debe

respetar el tiempo de ocio dedicado para sí mismo y así, la interacción en la pareja será más funcional y satisfactoria.

Como pareja

Las parejas deben tener y darse el tiempo para sí, durante la etapa del noviazgo, la interacción transcurre en un marco de tiempo ocupado básicamente por actividades que podrían llamarse de ocio. Por lo general, la pareja se encuentra después del trabajo o la escuela para compartir el tiempo que le resta principalmente de forma gratificante, ocupan el tiempo libre para ir a bailar, a tomar un café, ir al cine, salir con amigos, platicar, reírse, etc.

Para Costa y Serrat (1998), estas actividades placenteras tienden a unir a la pareja, los divierte, estrechan lazos afectivos y disminuyen la ansiedad y el aburrimiento.

Otro aspecto importante que debe considerarse para que el tiempo libre que comparte la pareja sea gratificante, es el conocer que le gusta o que no le gusta a cada uno, esto con el fin de que los intereses y actividades que realicen juntos sean afines, Esto se lleva a cabo con una buena comunicación, compartir tiempo libre, etc. porque permite conocer gustos o desagradados de cada uno de los miembros de la pareja, ya que de lo contrario, al no saber expresar aspectos no gratificantes para cierto miembro de la pareja, el otro jamás sabrá que las actividades que realizan no le generan bienestar.

También es necesario realizar actividades novedosas, estas fomentan las interacciones positivas, puesto que, la falta de creatividad puede llevar a que decremente el interés por compartir el tiempo con la otra persona, ya que resulta sumamente fastidioso y monótono el realizar actividades rutinarias por ejemplo: el ir al mismo lugar siempre que se cuente con tiempo libre para compartirlo.

Sin lugar a dudas, en la actualidad el compartir el tiempo de ocio en actividades gratificantes muchas veces requiere de una inversión monetaria alta, que genera desfaldo económico, y por lo que muchas veces las parejas prefieren abandonar o posponer estas gratificaciones; Sin embargo se pueden realizar actividades que implican un gasto mínimo e inclusive nada y que son igualmente placenteras cuando las compartes con la pareja como son: Caminar por el parque, practicar juegos de mesa, oír música, bailar en casa, ver televisión, rentar algunas películas, Ir a algún espectáculo cultural, etc.

En algunas ocasiones estas actividades pueden no ser gratificantes para alguno de los miembros de la pareja, es aquí en donde hay que buscar opciones y ver ventajas y desventajas que implicaría el salir a tomar una copa por ejemplo, en cuanto a costo y tiempo de inversión, así, negociando, comunicándose claramente y tomando decisiones objetivas los acuerdos serán gratos para ambos.

Con otros

La pareja forma parte de un grupo social, en el cual interactúa, y es recomendable que el grupo con el cual han de convivir sea en el que ambos estén bien acoplados y sean compatibles. Aunque no hay que dejar de lado, que cada miembro de la pareja posee un grupo de amigos desde antes de convivir, con los cuales han compartido momentos agradables y placenteros, pueden surgir conflictos por parte de algún miembro de la pareja, al no sentirse identificado con el grupo, o bien no compartir actividades afines, lo que es posible que no se siente a gusto al estar inmerso en este grupo social

Para lograr que el grupo de amigos sea agradable para ambos miembros de la pareja, es necesario que se empleen algunos criterios de selección, con la finalidad de que se vayan implementando por cada uno tomando en cuenta sus gustos, deseos, expectativas, anhelos, aficiones, etc. individuales.

Con la familia

El dedicar un espacio de tiempo libre a la convivencia con la familia, ya sea de un miembro u otro, es importante, para ello es necesario conocer las costumbres, tradiciones, valores, creencias, etc. inculcados en cada familia de origen, con este tipo de información es más sencillo planear el tiempo libre que se dedicará a la convivencia, y así evitar posibles conflictos por el hecho de no conocer las actividades que se acostumbran en cada familia, además de desacuerdos que a futuro pudieran generar problemas más graves y disfuncionalidad en la pareja.

Aunque en muchas ocasiones la convivencia con la familia del otro no es fácil, es importante para la armonía de la pareja, el llevarse bien con la familia política crea un cierto grado de comodidad para ambos miembros de la pareja, y el compartir un espacio con ellos es valioso, ya que aquí se pueden descubrir y conocer actitudes y conductas ventajosas que proporcionan un anticipo de la relación con ella.

Así es que el tiempo libre siempre sirve para un propósito útil, ya sea al invertirlo de manera individual, con la pareja, con la familia y con los amigos.

3.3. Sexualidad

Hasta hoy se sigue transmitiendo de generación en generación la idea de que hablar de sexo es algo “malo” por lo cual se debe evitar este tema (McCary, 1983).

La sexualidad se ha convertido en un tema que causa gran controversia entre las personas, ya que los valores inculcados por generaciones anteriores siguen estando presentes, sin embargo, es importante ubicarnos en la realidad que hoy estamos viviendo y no rechazar por completo esta situación. No obstante, se considera que la decisión final esta en las personas involucradas que están viviendo la etapa de noviazgo, y es por ello que a continuación se habla más ampliamente del tema.

Álvarez (1996) define a la sexualidad como “una parte integral del ser humano que se compone por aspectos biológicos, psicológicos y sociales del sexo, hormonas, coito y reproducción”; en el sentido psicológico alude a las sensaciones, percepciones y sentimientos; y en el aspecto social se refiere a los comportamientos, trabajos, leyes, derechos, etc.

Blood (1980) menciona que los seres humanos de casi cualquier edad y condición pueden relacionarse sexualmente, sin embargo, el coito premarital sufre las dificultades de una relación menos segura y que está exenta de sanciones sociales y religiosas. Las parejas que están satisfechas con su experiencia sexual antes del matrimonio pueden suponer que continuarán disfrutando del sexo después de casarse. En cambio, si la experiencia sexual es insatisfactoria antes del matrimonio, esto no prueba necesariamente que no pueda haber un ajuste satisfactorio después de él, dados el mayor tiempo, la seguridad y la aceptabilidad social del sexo dentro del matrimonio. Las parejas que se sienten culpables o preocupadas en el coito antes del matrimonio pueden actuar de modo satisfactorio después de éste.

Además las parejas que prefieren no involucrarse en relaciones íntimas antes del matrimonio pueden creer que, con tiempo y paciencia, les será posible cultivar una relación sexual satisfactoria después del matrimonio.

Es importante mencionar que como señala Kaplan (1984) la respuesta sexual humana es una secuencia ordenada de acontecimientos fisiológicos, cuya meta es preparar los cuerpos de dos miembros del sexo opuesto para que se cumpla la reproducción de la especie. Para que el acto sexual tenga éxito, es necesario que los órganos genitales de cada uno de los miembros de la pareja experimenten una serie de cambios intensos en cuanto a su forma y función.

Así, Masters y Johnson (1972) plantean las cuatro fases de la respuesta sexual humana:

EN LA MUJER

- **Fase de excitación:** Empieza a aumentar la tensión sexual. La duración puede ser muy variable, desde minutos hasta horas. Mientras mas larga sea la fase de excitación mayor será la fase de resolución.

Fisiológicamente se observan los siguientes cambios: la sangre venosa se desplaza hacia las glándulas mamarias, haciendo que éstas aumenten en 25% su volumen. Hay un enrojecimiento generalizado de la piel, conocido como “enrojecimiento maculopapular sexual”.

A medida que aumenta la tensión sexual, la presión arterial sube, elevándose también la frecuencia cardiaca. El clítoris crece y continúa aumentando de tamaño durante toda la estimulación sexual. La primera respuesta anatómica de la mujer es una lubricación en el conducto vaginal, que se inicia unos treinta segundos después de la respuesta mental. A medida que continúa la excitación, ocurre la dilatación y el alargamiento de la vagina.

En una mujer nulípara (que no ha parido), los labios mayores se adelgazan y aplanan. Se elevan ligeramente hacia afuera, retirándose de la abertura vagina.

En una mujer múltipara (que ha parido), los labios mayores se congestionan con sangre, y aumentan al doble o triple de su espesor normal.

- **Fase de meseta:** La tensión muscular es observable desde la cabeza hasta los dedos de los pies. La frecuencia cardiaca llega a cifras elevadas, al igual que la presión sanguínea. El aumento de la frecuencia respiratoria es notorio desde el principio de esta fase.

El clítoris se retrae y se esconde profundamente en su capuchón al tiempo que reduce su longitud por lo menos en un 50%. El músculo distendido se contrae con el orgasmo que se aproxima, lo que provoca que la vagina se apriete alrededor del pene insertado.

- **Fase orgásmica:** Mientras más intenso es el orgasmo, más se ve involucrada la totalidad del cuerpo de la mujer en la liberación de tensiones funcionales y mentales. Hay contracciones de la zona

perineal, el recto y la parte baja del abdomen. La plataforma orgásmica se contrae a intervalos de aproximadamente 0.8 segundos. Mientras más fuertes sean las contracciones y mayor el número de las mismas, por lo general mas poderoso es el orgasmo.

El orgasmo es una respuesta casi convulsionante, aliviadora de tensión, placentera, que constituye la coma de la satisfacción emocional y física en la actividad sexual.

- **Fase de resolución:** Presenta la característica de que caso todos los órganos y tejidos regresan con rapidez, después del orgasmo, a su estado no estipulado. La frecuencia cardiaca. La presión arterial y la respiración vuelven también a su estado normal. Este proceso dura en su totalidad de 10 a 15 minutos. Si el orgasmo no ocurre, el aumento del tamaño del útero y la vasocongestión pueden prolongarse hasta 60 minutos.

EN EL HOMBRE

- **Fase de excitación:** Con la estimulación efectiva, los tres cuerpos cilíndricos del pene se llenan de sangre, debido a lo cuál se produce la erección del órgano. La abertura de la uretra o del meato se ensancha a medida que la fase progresa. La erección del pene puede desaparecer y recuperarse muchas veces durante una fase prolongada de excitación. Cuando ésta finaliza, aproximadamente en el 60% de los casos, los hombres tienen erección en los pezones.
- **Fase de meseta:** Durante esta fase aumenta la frecuencia cardiaca, la presión arterial y la respiración. Una reacción vasocongestiva hace que los testículos aumenten de tamaño en un 50%. Mientras más prolongada sea la fase de meseta, más marcada será la vasocongestión. Las glándulas de Cowper secretan dos o tres gotas de un líquido mucoso, previo a la eyaculación.

- **Fase orgásmica:** La frecuencia respiratoria aumenta a 40 respiraciones por minuto, y la frecuencia cardiaca a 110/180 latidos por minuto. La presión arterial puede subir hasta 220/230 o más. La rápida distensión del bulbo uretral señala que el orgasmo está próximo a ocurrir. La acción sistólica que produce la próstata, fuerza el líquido seminal al interior de la uretra, mediante contracciones que varían en intensidad.
- **Fase de resolución:** Los hombres al igual que las mujeres, demuestran una rápida reversión de los cambios en los tejidos. La pérdida de la erección del pene ocurre en dos etapas.
 - a) Hay una primera pérdida del 50% de la erección total.
 - b) La etapa secundaria de desentumecimiento persiste durante mayor tiempo, en especial cuando hay tensión sexual residual.

A pesar de esta descripción, no siempre se llega al orgasmo. Es importante por tanto, aclarar que la respuesta sexual humana, para que sea plenamente satisfactoria necesita ser una respuesta amorosa, en la cuál cada compañero se muestre sensible a los deseos del otro y comprensivo en sus limitaciones.

Para que el acto sexual tenga éxito, además del adecuado funcionamiento fisiológico de los miembros de la pareja se requiere que la persona se encuentre tranquila y no se bloquee por algún proceso consciente de control. Un ambiente de apertura y confianza mutua, permite a la pareja relajarse y entregarse plenamente a sus vivencias eróticas, o dicho de otra manera, una respuesta sexual adecuada, depende tanto de la estimulación sexual idónea, como de la libertad para responder a ella (Barrientos, 1990).

El hecho de tener relaciones sexuales durante el noviazgo es un componente esencial importante, ya que al tener una educación sexual oportuna y adecuada, se considera pertinente experimentar una relación íntima, porque permite consolidar la relación y tener un mejor conocimiento del otro. Así mismo, hay que tomar en cuenta que toda relación sexual implica gran

responsabilidad, además de considerar la existencia de posibles consecuencias a corto, mediano o largo plazo.

3.4. Habilidad para solucionar problemas.

Los individuos pueden desarrollar habilidades como aprender a buscar que las acciones y conductas sean gratas, y que al mismo tiempo, permitan reducir o eliminar la insatisfacción de las experiencias que causan malestar o desagrado.

Otro componente esencial importante en la pareja durante el noviazgo, que permite tener una relación satisfactoria, es el buen manejo en solución de problemas.

La capacidad para resolver conflictos contribuye a la competencia social, ya que la vida cotidiana está llena de problemas que deben ser resueltos para mantener un nivel apropiado de funcionamiento social y personal (D' Zurrilla, 1993).

Generalmente, los conflictos tienden a ser fuente de estrés si se involucra dificultad para resolverlos, ya que al no saber identificarlos y dar solución oportuna, se vuelven cada vez más complicados generando incertidumbre, indecisión, inseguridad, descontrol perceptual, etc.

Existen diversas formas de dar solución a un problema, de aquí radica la importancia de dar conocer los principios teóricos de este proceso conductual denominado solución de problemas. Ya que comúnmente las parejas al no saber enfrentar un problema, optan por tomar decisiones y resoluciones apresuradas, dejando de lado las posibles consecuencias que esto puede generar ya sea a corto o largo plazo. Por ello, uno de los principales repertorios con los que debería contar una pareja, es precisamente el que les permita enfrentarse triunfantemente a la problemática de la vida diaria.

Así, la solución de problemas constituye un modo útil de enfrentar múltiples desafíos situacionales, es un proceso conductual, manifiesto o cognitivo, que ante el problema; elabora una variedad de respuestas eficaces a la situación problemática y acrecienta la probabilidad de dar con la respuesta más eficaz entre diversas alternativas.

Al respecto, Golfried y Davison (1981) mencionan que el objetivo principal de la solución de problemas consiste en identificar la alternativa más eficaz, a lo cuál siguen entonces otras operaciones de autocontrol para estimular y perpetuar la ejecución del curso de acción elegido. Así pues, la solución de problemas se convierte en la fase inicial fundamental de un proceso de autocontrol.

Además, Caballo (1991), señala que la solución de problemas eficaz requiere cinco procesos componentes interactuantes, cada uno de los cuáles aporta una determinada contribución a la solución eficaz del problema. Esos procesos incluyen:

1. orientación hacia el problema
2. definición y formulación del problema,
3. generación de alternativas
4. toma de decisiones, y
5. puesta en práctica de la solución y verificación.

El componente de la orientación hacia el problema es diferente de los otros cuatro componentes en el sentido de que es un proceso motivacional, mientras que los otros componentes consisten en capacidades y habilidades específicas que permiten a una persona resolver un determinado problema de forma eficaz.

Orientación hacia el problema.

Es un conjunto de respuestas de orientación, que representan las reacciones cognitivo – afectivo – conductuales inmediatas de una persona cuando se enfrenta por primera vez con una situación problemática.

La orientación que alienta una conducta de resolución de problemas independiente comprende las siguientes actitudes: 1) considerar que las situaciones problemáticas constituyen una parte normal de la vida; 2) identificar las situaciones problemáticas cuando se presenten y 3) inhibir la tendencia a responder con un primer impulso.

Definición y formulación del problema.

En la vida real la persona debe: 1) definir todos los aspectos de la situación operacionalmente y 2) formular o clasificar los elementos de manera adecuada.

El entrenamiento de este componente trata de ayudar a los individuos con problemas, a:

- a) Identificar y reconocer correctamente los problemas cuando ocurren.
- b) Adoptar la perspectiva filosófica de que los problemas de la vida son normales e inevitables y que la solución de problemas es un medio viable de afrontarlos.
- c) Aumentar sus expectativas de ser capaces de realizar satisfactoriamente actividades de solución de problemas.
- d) Inhibir la tendencia a llevar a cabo hábitos de respuesta automática, basados en experiencias anteriores en situaciones similares.

De esta manera, el objetivo de la definición y formulación del problema consiste en clarificar y comprender la naturaleza específica del problema.

Generación de alternativas.

La generación de soluciones alternativas se considera el meollo de la resolución de problemas. La principal tarea durante esta etapa consiste en dar con una gama de respuestas posibles, entre las cuales pueden encontrarse las eficaces.

Al generar alternativas, se enseña a los individuos a que utilicen tres reglas generales del torbellino de ideas:

1. Según el principio de cantidad, cuántas más ideas alternativas se produzcan, más elevada será la probabilidad de que se generen opciones eficaces o de gran calidad. Se alienta a los pacientes para que produzcan tantas ideas como sea posible.
2. Otro principio es el aplazamiento del juicio, este sugiere que la regla de cantidad puede aplicarse mejor si se elimina el juicio sobre la calidad o la eficacia de cualquier idea, hasta tener una lista exhaustiva.
3. La última regla del torbellino de ideas, es el principio de la variedad, esta alienta a los individuos a pensar en un amplio rango de soluciones posibles a través de una variedad de estrategias, en vez de centrarse solo en una o dos ideas limitadas.

Para juzgar la calidad de una alternativa, ésta debe presentarse en el nivel de especificidad adecuado. Se comienza generando alternativas generales: todas las posibles. A continuación se selecciona la mejor estrategia, finalmente, se vuelve a la generación de alternativas, pero esta vez más específicas (es decir, "tácticas"), y eventualmente adecuadas para llevar adelante la estrategia seleccionada.

Toma de decisiones.

Tiene como propósito evaluar (juzgar y comparar) las opciones disponibles con respecto a la solución y seleccionar la (s) mejor (es), para ser llevada a cabo en la situación problema real.

El entrenamiento en este componente de la solución de problemas implica la identificación de un amplio rango de consecuencias potenciales que podrían ocurrir si una alternativa particular se pone realmente en práctica (Nezu, Nezu, citado en Caballo, 1991).

Además se enseña a los individuos a estimar:

- La probabilidad de que una alternativa determinada sea realmente eficaz para alcanzar el objetivo (es decir, la probabilidad de que una solución determinada tenga un efecto particular sobre el problema).
- La probabilidad de que el individuo sea realmente capaz de llevar a cabo la solución de forma óptima (es decir, la estimación de la capacidad y deseo propios de poner en práctica una solución, independientemente de sus efectos sobre el problema).

Puesta en práctica de la solución y verificación.

Con el objeto de enfrentar una situación problemática en un nivel no ya hipotético, el individuo debe emprender el curso de acción elegido, observar las consecuencias de sus actos y comparar el resultado real con el previsto. Si la comparación resulta satisfactoria, el proceso de solución de problemas llega a su fin y el individuo “abandona”. Si la encuentra insatisfactoria, sigue “operando” (es decir, vuelve a la definición y formulación, la generación de alternativas y/o la decisión) repitiendo este procedimiento hasta que obtiene una comprobación satisfactoria, punto en el que termina la solución del problema.

Así, el propósito de la puesta en práctica de la solución y verificación consiste en vigilar el resultado de la solución y evaluar la eficacia de la misma para controlar la situación problemática.

Considerando todo lo antes mencionado, es importante resaltar que no sólo es necesario conocer a que refiere la solución de problemas, sino que las parejas que se encuentran en una relación de noviazgo adquieran mediante este entrenamiento una habilidad de manejo universal que los coloque en mejores condiciones de enfrentar de un modo efectivo una extensa variedad de problemas cotidianos y/o situacionales.

En el siguiente capítulo se explicaran los principios teóricos del enfoque que aquí se refiere, el cognitivo conductual; así como también algunas definiciones de pareja desde este marco.

CAPÍTULO 4

ENFOQUE COGNITIVO – CONDUCTUAL

Para abordar este enfoque se debe partir de la terapia conductual, la cuál se conforma de un gran conjunto de técnicas específicas en las cuáles se utilizan principios psicológicos de las teorías del aprendizaje, para tratar la conducta humana disfuncional.

Gaona y Luna (1996) mencionan que la teoría conductual sostiene que la mayor parte de los determinantes de la conducta humana pueden localizarse en la relación dialéctica y continua que existe entre el individuo y su entorno.

Para esta teoría el comportamiento humano no es aleatorio ni imprevisible, no ocurre “porque si” o porque haya algo intrínseco en el individuo que lo haga comportarse como lo hace, y generalmente se observa que la conducta (interacción de un organismo con el medio ambiente) de un individuo mantiene cierta regularidad y que incluso puede ser predecible.

El concepto básico que se utiliza para describir las circunstancias y sucesos que influyen en la conducta son las situaciones estimulares, a las cuáles se les define como: cualquier agente físico y/o social que se encuentre en el medio ambiente y actúe sobre el organismo desencadenando una respuesta (Costa y Serrat, 1993).

A diferencia de la teoría puramente conductual, el enfoque cognitivo – conductual toma en cuenta pensamientos, sentimientos y emociones.

Es decir, de manera más específica, la teoría cognitivo conductual tiene la finalidad de complementar las teorías conductistas, ya que integra el aspecto cognitivo y la conducta observable del ser humano. En este enfoque se consideran los elementos internos o eventos privados tales como: pensamientos, recuerdos, sentimientos o sensaciones; de esta manera este

enfoque considera que la forma de pensar de las personas acerca de los otros influye en el comportamiento de éstas hacia los demás (Benítez, 1997).

Este enfoque se basa en algunas suposiciones teóricas propuestas por Rimm, (1987 en Guevara, 1996) y que son las siguientes:

1. El enfoque cognitivo conductual parte de la premisa de que gran parte del comportamiento humano, es adquirido por medio del aprendizaje, lo cuál involucra que también se puede modificar.
2. El enfoque cognitivo conductual implica la especificación definida de objetivos de intervención.
3. El enfoque cognitivo conductual se centra en el aquí y ahora. Al hacer la intervención se necesita de datos anteriores para conocer antecedentes específicos de la situación actual para hacer la intervención.
4. Las técnicas utilizadas por el enfoque cognitivo conductual han sido sometidas a verificaciones empíricas. El método científico aplicado a la intervención cognitivo conductual busca que los resultados encontrados en cualquier ámbito de investigación sean interpretados de una manera inequívoca y definida.

De esta forma, se puede decir que el énfasis del enfoque cognitivo conductual se basa en lo que las personas dicen o piensan de sí mismos y en cómo afecta esto a sus sentimientos y a su conducta.

Así, se puede decir que las responsables del sufrimiento humano son las cogniciones y no los eventos que nos ocurren, es decir, este enfoque plantea que nuestra forma de pensar acerca de las personas influye en nuestro comportamiento hacia éstas.

A continuación se presentan brevemente las suposiciones básicas del enfoque cognitivo conductual (Fay y Lazarus, 1995).

1. Los trastornos psicológicos representan cierta combinación de determinantes biológicos y factores de aprendizaje.

2. La conducta anormal que es un producto de los factores de aprendizaje, se adquiere y mantiene de acuerdo con los mismos principios de la conducta normal.
3. Las disfunciones atribuibles al aprendizaje deficiente o inadecuado, e incluso las muchas perturbaciones con fuertes entradas de información biológica, pueden aliviarse mediante la aplicación de técnicas derivadas de los principios de aprendizaje.
4. Los problemas presentados se consideran como problemas reales y se investigan por mérito propio, más que considerarlos como síntomas de algún problema o proceso subyacente.
5. El foco de atención se centra en el presente más que en los antecedentes remotos o en los procesos inconscientes.
6. No obstante los incisos 4 y 5, la evaluación implica la investigación de todas las áreas de funcionamiento conductual, cognoscitivo e interpersonal para descubrir problemas o deficiencias que no se presentan de manera inmediata.
7. Se prefieren las descripciones conductuales sencillas a las etiquetas diagnósticas.
8. A pesar de que se reconoce que en cierto grado la terapia implica la transmisión de valores, los terapeutas conductuales tienden a minimizar los juicios de valor.
9. El terapeuta es activo e interactivo y con frecuencia asume el rol de un maestro y sirve como modelo.
10. Se considera que el locus de resistencia se encuentra de manera principal, en la terapia y en el terapeuta, más que en el paciente.
11. Se facilita el automanejo. Se enseña a los pacientes técnicas específicas de automanejo de modo que se asume al máximo la probabilidad de funcionamiento autónomo de las áreas problema y se reduzca la dependencia en el terapeuta. La asignación de tareas es una parte esencial del enfoque conductual.

4.1. Definición de pareja desde el enfoque cognitivo-conductual.

La familia comienza con el matrimonio, y éste a su vez comienza con la formación de la pareja.

Debido a que el tema de pareja ha sido estudiado por diversos profesionales se exteriorizan diferentes concepciones sobre este tema, por tal motivo no existe una definición única; sin embargo, en este trabajo las definiciones que a continuación se mencionan se consideran las más acertadas para comprender el concepto.

Para Beck (1990), una pareja difiere de otras relaciones ya que cada uno de sus integrantes desarrolla ciertas expectativas con respecto al otro, la intensidad de la relación refuerza su duración y estabilidad y cuando la pareja se compromete de manera expresa (en el matrimonio), o en forma indirecta, (mediante sus actos y necesidades mutuas), lo que ambos hacen como pareja se acompaña de significados que derivan de esos deseos y expectativas de ambos.

Generalmente las parejas como los amigos, se suelen unir por verdaderos lazos entusiastamente fuertes pero con un matiz diferente, más cálido y atractivo.

Es un vínculo de naturaleza distinta, tiene mecanismos definitorios que permiten referirse a ella como una unidad o una estructura con un alto valor de especificidad, es considerada habitualmente como el origen de la familia desde un punto de vista progresivo y convivencial.

Casado (1991), menciona que la pareja es un proceso dinámico de interacción, desde el primer momento de atracción y seducción se establece un proceso de comunicación mediante el cual las dos personas intercambian mensajes que explican cómo son y qué esperan del otro.

Así, el enfoque cognitivo-conductual considera que el entorno proporcionado por el contexto no es el único que define el comportamiento interpersonal del individuo, pues existen causas mediacionales como las expectativas, procesos

atencionales y perceptivos que matizan e incluso distorsionan el entorno y la relación. La satisfacción de ambos miembros de la pareja está relacionada directamente con la apreciación e interpretación que ésta hace de la conducta del otro, así los procesos cognitivos determinan el nivel de satisfacción y la conducta de ambos.

El modelo cognitivo conductual sugiere que la acumulación de experiencias durante y después de la interacción, gradualmente influye en los juicios de la pareja acerca de la calidad de relación (Becker, 1981).

Con base en la descripción anterior, en el siguiente capítulo se realiza un manual desde el enfoque cognitivo – conductual, el cuál contendrá cuestionarios de auto evaluación e información para aquellas parejas que se encuentren en la etapa del noviazgo, con el que se pretende que la elección del compañero sea la más adecuada.

CAPÍTULO 5

MANUAL INFORMATIVO

“ELIGE ADECUADAMENTE A TU PAREJA EN EL NOVIAZGO, PARA QUE TU RELACIÓN MATRIMONIAL SEA FUNCIONAL”

La presente propuesta no pretende solucionar problemas de pareja, sino por el contrario, prevenir algunas conductas que detonen factores de riesgo y que puedan desencadenar en una relación conyugal disfuncional. Con ésta se pretende que cada integrante de la pareja identifique las habilidades con las que cuenta así como de las que carece y que juntos puedan desarrollarlas, con el fin de elegir adecuadamente a la pareja desde el noviazgo.

Sin embargo, este manual informativo y de auto evaluación no pretende ser el determinante para la elección del compañero, sólo es una herramienta útil y necesaria para que como antes se mencionó, ambos eviten futuras dificultades que puedan ser generadas por el poco conocimiento que se tiene de las habilidades y que pueden llevar a la pareja a una separación, aspecto innecesario si se identifican las habilidades e inhabilidades oportunamente antes de tomar la decisión de unirse en matrimonio.

En primer lugar, se considera importante la opinión que cada uno de los integrantes de la pareja tiene de acuerdo a lo que significa una relación de pareja, así como situaciones que tienen que ver con los encuentros cotidianos en la convivencia de la misma.

Aquí se consideran componentes esenciales para que una relación sea funcional, la distribución del tiempo libre, la sexualidad; así como las habilidades de comunicación y solución de problemas, aclarando que estos componentes no son los únicos, pero sí indispensables.

La retroalimentación por parte de ambos miembros de la pareja se vuelve fundamental e indispensable, ya que ésta es la única evaluación.

No hay que olvidar que este manual esta dirigido a toda aquella población que se encuentre en la etapa del noviazgo, que sepa leer y que estén interesados en las cuatro áreas aquí propuestas.

INDICACIONES GENERALES.

Los siguientes cuestionarios son una rápida y sencilla forma de ayudarte a llevar a cabo una auto evaluación de los distintos aspectos en tu relación de pareja que, en tú opinión, podrían mejorarse.

También es posible que, al contestar los cuestionarios, descubras el por qué de aquellas cosas que te inquietan pero que nunca habías podido analizar.

Estos cuestionarios son un pequeño medio para ubicarte en tú realidad y tratar así de mejorarla, pero es preciso que tengas en cuenta que es necesaria la reflexión profunda y personalizada que puedas hacer acerca de tu relación y de tus sentimientos.

Trata de contestar lo más objetiva y sinceramente posible sin pensar que con tus respuestas puedas afectar a tu pareja, sólo considera que en este momento estás a tiempo de identificar y adquirir las habilidades con las que no cuentas.

Una vez contestado el cuestionario es necesario que reflexiones y discutas cada una de las respuestas con tu pareja, que hablen acerca de las diferentes opiniones encontradas y en las que ambos concluyan que existen diferencias. Recuerda que mientras encuentren más opiniones dispares, hay una mayor probabilidad de que la pareja no sea exitosa. Posteriormente traten de buscar alternativas de cambio, las cuáles pueden ir desde una revisión del manual informativo que contiene aspectos generales, pero suficientes para lograr una

buena elección de pareja. Si consideras insuficientes estas herramientas, no dudes en acudir a una ayuda profesional.

No olvides que el emprender esta tarea es un compromiso individual que genera bienestar en ti y en tú pareja. Recuerda que las satisfacciones en el noviazgo son diferentes en el matrimonio, por lo tanto la elección adecuada del compañero (a) dará estabilidad en tu relación a futuro.

¿TE ENCUENTRAS PREPARADO PARA INICIAR ESTE RETO?

**¿QUE ES UNA RELACIÓN DE PAREJA DE ACUERDO A TÚ
PERSPECTIVA?**



OBJETIVO. Que el participante de su punto de vista de acuerdo a lo que significa su relación de pareja.

INSTRUCCIONES: Coloca el número del (1) al (5) en cada uno de los siguientes enunciados según represente tu forma de pensar.

(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
Muy de acuerdo	De acuerdo	Probablemente	En desacuerdo	Muy en desacuerdo

EJEMPLO:

4	Si mi pareja me contradice pienso que no le importo.
---	--

EJERCICIO:

	Si mi pareja me habla a diario por teléfono es señal de que me quiere.
	Una buena relación no debería tener ningún conflicto.
	Si mi pareja me visita a diario es porque me ama.

	Mi pareja sabe lo que quiero sin necesidad de decírselo.
	Si mi pareja me trata bien, cuando hace lo contrario no lo tomo en cuenta.
	Si pido a mi pareja lo que realmente pienso y quiero es motivo de discusión.
	Si mi pareja pelea a menudo conmigo es porque me quiere.
	Si una persona tiene dudas acerca de la relación, es porque algo anda mal en ella.
	Si mi pareja no me lleva a todos lados es porque prefiere estar con otras personas.
	Si mi pareja muestra indiferencia cuando esta conmigo es porque yo no soy lo más importante para él (ella).

A continuación, se darán algunas consideraciones acerca de lo que implica la convivencia en pareja y algunas funciones que desempeñan cada uno de los integrantes para que la relación sea satisfactoria.

- La pareja es un proceso dinámico de interacción, desde el primer momento de atracción y seducción se establece un proceso de comunicación. Es importante que los miembros de la pareja cooperen y actúen con conductas solidarias, además ser tolerantes con las fallas y los rasgos particulares del otro.
- Para que la convivencia en la pareja tenga éxito, es necesaria la consideración mutua, amabilidad, comunicación, participación conjunta en diversas actividades, ajustarse a los hábitos de uno y de otro y el acuerdo en ideas, valores, respeto, satisfacción sexual, etc. Además de sinceridad emocional, responsabilizarse de los actos propios, apoyarse

mutuamente evitando competir el uno con el otro, así como las luchas de poder.

Algunos tips para que la relación no tropiece con falsas situaciones.

- No caiga en exageraciones. Los siempre, los nunca y los debería son enemigos de la tolerancia y la adaptación.
- No juzgue al otro, exprésele lo que no le gusta e intente hallar con él una solución. Lo importante es adaptarse el uno al otro.
- Tener desacuerdos no significa que no haya cariño, simplemente significa que hay distintas maneras de ver la realidad.
- Los deberes de pareja no deben estar por encima de las propias necesidades o intereses.
- Querer a alguien no significa poseerlo: por mucha confianza que haya, no hay que perder el respeto a la libertad del otro.
- Querer no significa depender del otro para todo: Cada uno sigue siendo el principal responsable de su propia vida.
- Querer no significa adivinar automáticamente los deseos del otro.
- Aunque nos queramos es lógico que algunas veces estemos de mal humor.
- Es cierto que el amor comporta algunos sacrificios pero no hay que llegar al extremo de anularnos o amargarnos.
- Querer no significa olvidar las otras relaciones, aficiones o ilusiones que podamos tener de manera individual.

“NUESTROS ENCUENTROS COTIDIANOS”



OBJETIVO. Que los participantes identifiquen algunas áreas que pueden mejorar en su relación.

INSTRUCCIONES: Contesta el siguiente cuestionario de manera individual. A continuación, se enumeran diversas situaciones cotidianas, en cada una de ellas debes indicar qué conducta esperas de tu pareja. Si deseas que la intensifique, pon una cruz en la primera columna (+). Si deseas que la disminuya, pon una cruz en la segunda columna (-); si te parece que la conducta de tu pareja es la correcta, pon una cruz en la tercera columna (=). Al final de cada apartado hay un espacio en blanco en el que puedes añadir las observaciones que te parezcan pertinentes.

EJERCICIO:

ÁREA: AFECTO	+	-	=
Decirme: "te quiero"			
Besarme			
Llamarme de formas cariñosas			
Ir de la mano por la calle			
Hacerme masajes			
Irme a buscar al trabajo			
Sonreírme			
Hacerme bromas			
Contarme cosas sobre el (ella)			
Sorprenderme con regalos			
Proponerme salidas			
Crear un ambiente de salidas			
Interesarte por mis asuntos			

OBSERVACIONES:			
ÁREA: HABITOS PERSONALES	+	-	=
Cuidar la higiene			
Usar ropa atractiva			
Consumir bebidas alcohólicas			
Ir arreglado (a) a su casa			
Afeitarse/ depilarse según sea el caso			
Cuidar tu peinado			
Fumar ante mí			
Cerrar la boca al comer			
Cuidar tu salud			
OBSERVACIONES:			

ÁREA: DETALLES	+	-	=
Elogiarme un platillo sabroso			
Decirme que estoy guapo (a)			
Prepararme una sorpresa			
Invitarme a algún sitio			
Escribirme algo personal			
Cocinar mi platillo favorito			
Llamarme sólo para decir hola			
Organizar un fin de semana sorpresa			
Comprar flores o un libro			
Salir a cenar			
Consultarme al fijar una cita con alguien			
OBSERVACIONES:			

Estos encuentros cotidianos generalmente se presentan en la etapa denominada noviazgo en la cual, en sus primeros contactos conlleva una atracción mutua, debido al poco conocimiento de aspectos relacionados con la otra persona y al intercambio de actitudes y actividades positivas que al principio son muy elevados porque la pareja interactúa grata y satisfactoriamente, ya que se ven pocas horas al día, o los fines de semana en situaciones agradables para ambos; no tienen que tomar decisiones importantes, experimentan la novedad de la comunicación sexual; también se idealiza al compañero y la futura vida en común creando exageradas expectativas de gratificación.

En esta etapa, es en donde el amor (este estado racional emocional) hace que alguien tome una decisión tan seria como la de compartirlo todo con una persona, convencida de que es lo que le va a proporcionar la felicidad, generándose una especie de luna de miel en donde las actitudes negativas se minimizan, es aquí en donde existe el riesgo de que las parejas acuerden unirse realizando una inadecuada elección de pareja lo que destinará a tener problemas en su futura relación.

Amar, no es simplemente un sentimiento, que es por definición breve, sino un compromiso en dedicar la vida al otro, a diferencia del enamoramiento en el que, cuando se conoce realmente a la persona, es decir, tanto sus defectos como sus virtudes lo novedoso en la relación pierde intensidad.

Hablar de amor implica: ocuparse del otro, conocerlo, gozarlo. Sin embargo hay que tener cuidado y no mal interpretar el término, pues muchas veces se tiende a concebir el amor basado en la posesión, lo que trae como consecuencias la limitación y el control, frutos de la inseguridad ante el libre intercambio enriquecedor para los ambos miembros de la pareja.

- Enseguida se presenta un cuadro con el fin de que identifiques la situación en la que te encuentras con tu pareja.

PAREJAS POSITIVAS	PAREJAS NEGATIVAS
Se acepta a la persona como es.	Demanda que la pareja actúe como uno desea.
Se aprende a vivir libremente.	Se intenta controlar a la pareja.
Dan lugar a la creatividad y ésta va en aumento.	Existe necesidad de tener la razón y se lucha por el poder.
Una debilidad en el otro se toma como una oportunidad de crecimiento. Acuerdan ayudarse y complementarse.	Si se encuentra una debilidad en el otro, se le crítica, se le intenta demostrar que es un ser despreciable por ello.
Se mantiene la cercanía y la independencia.	Se sofocan en la cercanía y se bloquean la independencia.
Es una meta que la relación siga creciendo como tal.	No se asume la relación como una responsabilidad compartida. Se culpa al otro de lo que nos hace.
Es un propósito de cada miembro de la relación no contaminarla con aspectos personales inadecuados de su conducta.	Se cae en hacer notar nuestras fallas, sin hacer algo para superarlas.
Tu bienestar y desarrollo emocional es importante para mi felicidad.	Predomina la ansiedad y/o el desgaste emocional.
Comunicación abierta, sincera y apropiada.	No se dice lo que realmente se piensa. Pactos no aclarados o explosiones ofensivas.
Se busca cumplir con lo que se dice.	Se rompen con facilidad los acuerdos.
Los problemas se enfrentan hasta solucionarlos completamente.	Los conflictos se repiten una y otra vez. Las soluciones planteadas no se respetan.
Fidelidad.	Fidelidad por miedo o engaño repetitivo.
Conservar el amor es lo principal.	Los aspectos materiales, el dinero u otras actividades sustituyen el amor.
Sacar adelante la relación es una meta para ambos.	Se estropea el amor con nuestras actitudes y culpamos al otro, aunque así nos encaminemos al hundimiento de la relación.
Se unen porque además del amor, cada uno responde a los gustos del otro.	Se unen porque no pueden evitarlo.
La relación sirve para superarse.	Se desarrollan continuamente los problemas neuróticos, tensión, insomnio y problemas de salud.
La relación se manifiesta como un proceso vivo y dinámico.	No escuchamos realmente las necesidades de nuestra pareja. Nos

	centramos principalmente en el alivio de nuestros propios deseos.
No se permite que los problemas en otras áreas afecten la relación.	Se actúa impulsivamente, sin pensar; no es oportuno o apropiado, lastimando así la relación. Las tensiones acumuladas en otras áreas (trabajo, amigos, etc.) se desahogan en la pareja.
Se tienden a reconocer los aspectos positivos de la conducta del otro.	Domina la crítica destructiva, subrayar, insistir o agrandar los errores del otro. Sus aciertos no se valoran o se toman como una obligación, que de todos modos tenía que cumplir.
Se relacionan como seres humanos libres, sensibles e independientes.	Se relacionan como objetos o pertenencias.

Las opiniones generadas de los dos apartados anteriores son consideradas el punto de partida para tener un mayor conocimiento acerca de lo que significa la relación de pareja para cada miembro que la integra; así como el identificar algunos aspectos de la vida cotidiana a los cuales en la mayoría de los casos no se les da importancia, suelen pasar desapercibidos, o bien, se omiten comentarios acerca de éstos por el temor a ofender y lastimar al compañero (a).

A continuación se presentan los cuestionarios que hacen referencia a las cuatro áreas de interés en este trabajo:

- Comunicación.
- Tiempo libre.
- Sexualidad.
- Solución de problemas.

COMUNICACIÓN



OBJETIVO: Identificar aquellos hábitos en su forma de decir las cosas que pueden resultar incómodos para su pareja y así tratar de corregirlos.

INSTRUCCIONES: Pon la cruz en la columna correspondiente a **yo**, si consideras que tú debes mejorar; pon la cruz en la columna de **mi pareja** si consideras que él (ella) es quién debe hacerlo; y pon la cruz en la columna de **ambos** si opinas que los dos deben mejorar.

EJERCICIO:

SITUACIÓN	YO	MI PAREJA	AMBOS
-----------	----	--------------	-------

- | | | | |
|---|-------|-------|-------|
| 1. Habla demasiado aprisa. | _____ | _____ | _____ |
| 2. Habla con demasiada lentitud. | _____ | _____ | _____ |
| 3. No admite las críticas. | _____ | _____ | _____ |
| 4. Se enfada con facilidad. | _____ | _____ | _____ |
| 5. Habla demasiado. | _____ | _____ | _____ |
| 6. Habla muy poco. | _____ | _____ | _____ |
| 7. Suele negar su parte de responsabilidad. | _____ | _____ | _____ |
| 8. Levanta la voz cuando se irrita. | _____ | _____ | _____ |
| 9. Es poco específico. | _____ | _____ | _____ |
| 10. Siempre quiere tener la razón. | _____ | _____ | _____ |
| 11. No expresa sus opiniones y/o sentimientos tanto positivos como negativos. | _____ | _____ | _____ |

12. Habla mucho del pasado. _____

13. Interrumpe en exceso. _____

14. Responde de forma cortante. _____

15. Habla sin modular la voz. _____

16. Es demasiado insistente. _____

17. Crítica en exceso. _____

18. Cuando se enoja se encierra en sí mismo. _____

19. No reconocer la razón de la otra parte. _____

- **Enseguida contesta SI o NO según sea el caso.**

SITUACIÓN	SI	NO
Consideras que el volumen de tu voz es el adecuado de acuerdo al lugar o a cierta situación en la que te encuentres.		
Dentro de una conversación acoplas tu tono de voz.		

Usas pausas necesarias cuando mantienes una conversación.		
Expresas directamente el mensaje que quieres comunicar.		
Intervienes en el momento adecuado en una plática-		
Cuando platicas mantienes un orden sobre lo que expresas.		
Expresas tus sentimientos, ya sean positivos, de enfado y desacuerdo o de deseo sexual.		
Te diriges a donde se encuentra tu pareja colocándote frente a ella para hablarle.		
Cuando le dices a tú pareja que la quieres la ves a los ojos.		
Si tu pareja te da una magnífica noticia, te sientas frente a ella y la escuchas.		
Cuando hablas te ayudas de los brazos o alguna otra parte del cuerpo para expresarte.		
Regularmente tu plática la acompañas de gestos o movimientos que corresponden a lo que platicas.		
Eres libre de expresar tu opinión sobre cualquier tema.		

Después de haber considerado lo anterior.

¿Qué aspectos agregarías para mejorar tú comunicación? en caso de que la consideres deficiente.

Después de platicar con tu pareja sobre los cuestionamientos anteriores y de haber obtenido diversas opiniones RECUERDA que:

El hecho de que se tenga o no una buena comunicación con la pareja no es cuestión de suerte, sino de habilidades y destrezas que se pueden aprender y desarrollar, esta es parte fundamental en el desarrollo de una pareja funcional y comprometida.

La comunicación es un conjunto específico de intercambios de conductas verbales, estas son: las palabras y el modo de usarlas; y no verbales, que son las que indican el mensaje a expresar, reflejando el nivel emocional y afectivo, además, permite relacionarnos con la gente que se encuentra a nuestro alrededor y para que este intercambio sea favorable es necesario aprender a expresar directa y adecuadamente los sentimientos, las emociones y las ideas.

- Es importante que consideres a qué se refiere la comunicación verbal y no verbal.

La comunicación verbal esta compuesta por:

Volumen de voz: Se refiere a la graduación de la voz, éste puede ser alto o bajo según la situación. Es significativo aprender a regular el volumen de voz según el ambiente en el que te encuentres.

Tono de voz: Este se refiere a la modulación, grave o aguda que utiliza el hablante al expresarse, es recomendable utilizar un tono de voz adecuado, ya que este determina la respuesta del oyente.

Fluidez Verbal: Durante la conversación se deben utilizar pausas como parte general del diálogo, éste no implica hablar con mucha rapidez, ni mucha lentitud, sino encontrar un punto medio en la plática.

Contenido verbal: Es la claridad con la que se transmite el mensaje a expresar, enunciando ideas centrales y evitando repeticiones de palabras como: así, pues, este, bueno, luego, etc.; Es indispensable la utilización de un lenguaje directo para evitar una conversación desinteresada e inadecuada.

Por otro lado, ***la comunicación no verbal esta compuesta por:***

Distancia física: Se sugiere que durante la conversación la distancia que se guarda con el compañero sea de un metro aproximadamente, con el fin de crear un ambiente agradable durante el transcurso de la conversación.

Postura corporal: La posición que adopta la persona durante la plática es indispensable, puesto que con ésta se puede identificar el interés o la indiferencia que se tiene sobre el tema. Por tal motivo, es importante conservar una postura firme y decidida durante la charla.

Movimiento corporal: Este se refiere a la utilización correcta de alguna parte del cuerpo al momento de dirigirse a la otra persona.

Contacto visual: Este es una guía que permite que la conversación tenga sentido, ya que el que habla se siente atendido y el que escucha importante por ser a éste a quién se dirige.

Generalmente cuando las parejas enfrentan una discusión no existe el contacto visual, la mirada se dispersa a diversos puntos, también así cuando se miente demostrando nerviosismo. Por otro lado, esto cambia radicalmente cuando en las parejas existe intercambio afectivo, ya que siempre se acompaña de contacto visual por parte de ambos.

Gesticulación y expresión facial: Las conversaciones se acompañan regularmente de una serie de gestos, los cuáles indican y/o responden a lo que se platica. Con estos se pueden expresar diferentes estados de ánimo como: enojo, alegría, tristeza, etc.

Además no olvides que:

Cada persona tiene derecho a expresarse.

Es necesario el respeto hacia el otro individuo.

Es deseable que las consecuencias del comportamiento sean satisfactorias para cada miembro de la pareja.

Algunas normas para comunicarnos adecuadamente son:

- Expresa tus sentimientos. A veces, planteamos las cosas de manera demasiado práctica y racional y eso puede hacernos parecer precavidos o indiferentes. No es que sea malo comportarse así, simplemente es mejor complementarlo con la expresión de los sentimientos que la situación pone en marcha, por pequeños que sean. A menudo si los sentimientos no se expresan, el otro da por sentado que no se valoran y, con el tiempo, la comunicación puede volverse indefinida lo que resulta muy desagradable en una relación basada, precisamente, en los sentimientos.
- Habla sin rodeos. Expresar las cosas evitando ambigüedades y repeticiones es una gran virtud. Cuando no es el caso, podemos provocar en el otro la desagradable sensación de que le consideramos limitado para entendernos, o abusar de su paciencia al tener que aguantar explicaciones gratuitas.
- No hables del pasado. Los relatos del pasado, sobre todo en una relación conflictiva, suelen ocasionar frecuentes discusiones, y el pasado no se puede cambiar, así que más vale plantear las cosas de ahora en adelante. hablar del presente es ser realista, es enfocar las cosas con el fin de solucionarlas, y hablar del futuro implica confianza e ilusión.

Es necesario tener claro que el inicio de una buena comunicación implica siempre practicar y entrenarse. Los errores cometidos son necesarios para identificar lo que necesita mejorarse y, por lo tanto, son buenos.

TIEMPO LIBRE



OBJETIVO: Que los participantes planeen las actividades a realizar en su tiempo libre.

INSTRUCCIONES: Junto a cada sugerencia indica con una palomita en la columna correspondiente si deseas realizar **más a menudo** una actividad, y si deseas realizarla **solo** o **con amistades**.

EJERCICIO:

<u>Deportes</u>	<u>Más a menudo</u>	<u>Solo</u>	<u>Con amistades</u>
Asistir a excursiones			
Ir al gimnasio			
Patinar			
Jugar tenis			
Jugar basketball			
Jugar voleibol			
Ir a nadar			
Jugar football			
Practicar gimnasia			
Correr			
Andar en bicicleta			

<u>Fin de semana</u>	<u>Más a menudo</u>	<u>Solos</u>	<u>Con amistades</u>
Ir de campamento			
Ir a la playa			
Ir al cine			
Ir al teatro			
Asistir a conciertos			
Organizar cenas			
Ir al museo			

Ir a conferencias			
Ir a bailar			
Ir a fiestas del barrio			
Visitar la provincia			
Hacer el amor			
Ir al fútbol			
Hacer de comer			
Visitar a la familia			
Ir al parque de diversiones			
Ir a un restaurante			
Ir a un sex-shop			
Visitar a los amigos			

<u>Actividades caseras</u>	<u>Más a menudo</u>	<u>Solo</u>	<u>Con amistades</u>
Armar un álbum de fotos			
Cambiar la decoración del cuarto.			
Jugar			
Hacer crucigramas			
Ver televisión			
Trabajar en la computadora			
Dormir			
Escuchar música			
Leer			

Es importante considerar que:

El tiempo libre es un espacio en donde la pareja durante el noviazgo, generalmente elige actividades recreativas, ocupa su tiempo de forma gratificante en mayor número de ocasiones, por ejemplo, salir a bailar, ir al cine, salir con los amigos, en pocas palabras comprometiéndose en actividades de interés común. Sin embargo, los desacuerdos en esta fase son frecuentes, de ahí que una buena comunicación y un buen manejo de solución de problemas generen una agradable convivencia en el tiempo libre.

Es importante mencionar que el tiempo destinado a estas actividades es necesario para romper con la rutina, disfrutar la convivencia con la pareja y conocer gustos, aficiones, defectos y cualidades. Sin embargo, la calidad del tiempo disfrutado es más gratificante que convivir un excesivo número de horas.

No se debe confundir el término tiempo libre con un momento en el cuál no se hace nada o bien que sea el sobrante para dedicarlo en actividades no provechosas; si no todo lo contrario, ya que su importancia radica en que es un espacio de y para uno mismo. La planeación de éste sirve para complacerse ambos, porque de no ser así, generalmente se presentan discusiones al no saber que hacer por ejemplo en un fin de semana.

Toma en cuenta que:

A veces resulta importante y necesario ceder para ganar, es decir, tomar en cuenta las preferencias propias y las del otro (a) generando acuerdos para que finalmente se cumplan ambas.

HABILIDAD PARA SOLUCIONAR PROBLEMAS



OBJETIVO: Que los participantes aprendan a solucionar problemas cotidianos.

En el presente apartado se requiere en primer lugar del conocimiento teórico, puesto que esta información es indispensable para realizar el ejercicio que tienen que resolver a través del modelo de solución de problemas.

Sin lugar a dudas, resolver los problemas oportunamente durante la relación de pareja en el noviazgo es un componente esencial para que ésta marche satisfactoriamente, puesto que generalmente al no saber resolver problemas cotidianos, estos se vuelven tormentosos y progresivamente arruinan la plenitud en la relación.

Sin lugar a dudas, existen muchas formas para dar solución a un problema; sin embargo, es frecuente que se prefiera tomar una decisión apresurada sin importar las posibles consecuencias que surjan, además generalmente no se toma el tiempo suficiente para pensar en otras opciones de solución.

Por esta razón es necesario, conocer, aprender y llevar a cabo el modelo de solución de problemas que se compone de cinco pasos:

1) *Orientación general*: Este punto se refiere a la disposición que toda persona necesita para aproximarse al problema.

2) *Definir el problema*: Significa describir clara y concretamente un solo problema, además de describir porque se considera como tal.

Generalmente cuando existe un problema las personas:

- No tienen la respuesta o solución a cierta situación.
- Tiene cambios fisiológicos: cansancio, pérdida del apetito, falta de sueño, falta de deseo sexual, etc. Es importante determinar si estos cambios se deben a una enfermedad o son ocasionados por el problema.
- Presentan cambios de conducta como: agresividad, se presentan discusiones frecuentes, pérdida de interés por las cosas, enojo, aislamiento, comer demasiado, etc.

3) *Generación de posibles soluciones*: crear todas las posibles opciones para solucionar el problema, sin importar lo que el compañero pueda pensar acerca de las ideas que se formulen, con el fin de reconocer todas las salidas al problema.

4) *Toma de decisiones*: Considerar las ventajas y/o desventajas de cada una de las posibles opciones de solución, con el fin de elegir la más adecuada, es decir, la que presente mayores ventajas y permita tener éxito ante el problema.

5) *Verificación*: Consiste en llevar a cabo la opción seleccionada como la más adecuada, para que posteriormente se comparen los resultados existentes con los esperados, y así concluye el proceso. De no ser así, lo más conveniente es regresar al primer paso continuando con los siguientes hasta lograr la solución.

Así, la habilidad para solucionar problemas es un proceso que hace disponible una serie de alternativas de respuestas efectivas para afrontar la situación problemática y aumentar la probabilidad de elegir la respuesta más efectiva de entre las distintas opciones.

En síntesis, las posibilidades de cambio en tu pareja se encuentran mejor creadas y tienen un buen pronóstico cuando:

- Se acepta con sinceridad que existe un problema.
- Se actúa en orientación al cambio, no sólo se habla o se promete.
- Como pareja platican abiertamente, y sin agresividad de los problemas.
- Se acepta que existe un problema como algo que también involucra al otro integrante de la pareja en el sentido de ofrecer respeto, apoyo y disposición de enfrentar las consecuencias que se irán presentando en el proceso de solución.

EJERCICIO:

Tomando en cuenta los pasos sugeridos del modelo de solución de problemas, resuelvan juntos la siguiente situación:

Después de una semana en la que ambos realizaron sus actividades cotidianas, llega el esperado fin de semana en el que ambos generalmente comparten ese tiempo juntos. Sin embargo, en esta ocasión a él se le presenta a última hora la oportunidad de asistir con sus mejores amigos a los cuales

hace mucho tiempo no ve al estadio a la final de un partido de football de su equipo favorito.

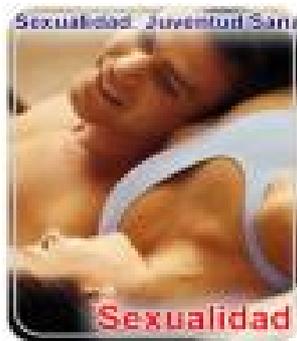
Por otro lado, ella organizó una fiesta familiar con motivo del aniversario de sus padres, a la cual asistirá la mayoría de su familia de provincia, que por problemas económicos generalmente no visita el D.F. y con la cual ella quiere presentar a su novio.

¿Qué harían en esta situación?

Finalmente te sugerimos tomar en cuenta la siguiente reflexión:

“Equivocarse es humano, pero disculparse es divino, es una frase famosa y acertada, en un momento dado, todos podemos sin querer, exagerar, ser injustos e incluso crueles, pero esa situación involuntaria puede hacer daño, una vez hecho, no se puede volver atrás, pero sí intentar corregir el malestar creado en el otro. Disculparse, pedir perdón, no es un signo de debilidad, sino de valentía y justicia. No es necesario humillarse, pero si ser honesto. Pedir disculpas requiere ser decisivo, ya que hay que tener claro el concepto de justicia y equilibrio que caracteriza a la relación mutua” (Güell, 1999).

SEXUALIDAD



EJERCICIO 1

Debido a la importancia de la sexualidad en la pareja, a continuación se incluyen algunas cuestiones acerca del tema.

INSTRUCCIONES: Marca con una **X** la respuesta que consideres correcta y posteriormente comenta los resultados con tu pareja, planteándose además aquellos aspectos que pueden mejorar.

Pregunta	SI	NO
1. ¿Consideras importante tú vida sexual?		
2. ¿La intimidad es algo que tienes claro y deseas?		

3. ¿Disfrutas de las relaciones sexuales con tu pareja?		
4. ¿Consideras que tu vida sexual es satisfactoria?		
5. ¿Quisiera que mi pareja fuera más activo/a durante la relación sexual?		
6. ¿Platico con mi pareja acerca de lo que me gusta o disgusta sexualmente?		
7. ¿Te gusta la forma que tiene de acariciarte tu pareja?		
8.- ¿Platican acerca de lo que esperan del sexo en el matrimonio?		
9. ¿Tu pareja te hace caricias sexuales excitantes?		
10. ¿Habitualmente llegas al orgasmo en la relación sexual?		

EJERCICIO 2

INSTRUCCIONES: Responde de manera clara y concreta las siguientes cuestiones.

	ELLA	EL
Anota 3 partes del cuerpo en las que te gusta que te bese tú pareja.	1.- 2.-	1.- 2.-

	3.-	3.-
Anota 3 lugares en los que te gustaría tener relaciones sexuales que no sea en aquellos en los que generalmente se tienen.	1.- 2.- 3.-	1.- 2.- 3.-
Menciona las frases que te gustaría oír de tu pareja durante su relación sexual.	1.- 2.- 3.-	1.- 2.- 3.-

EJERCICIO 3

El objetivo de este cuestionario es que identifiques las áreas que puedes mejorar en tú relación.

INSTRUCCIONES:

A continuación se enumeran diversas situaciones cotidianas. En cada una de ellas debes indicar qué conducta esperas de tu pareja. Si deseas que la aumente, pon una cruz en la primera columna (+); si deseas que la disminuya, pon una cruz en la segunda columna (-); y si te parece que la conducta de tu pareja es la correcta, pon una cruz en la tercera columna (=).

Situación.	+	-	=
1. Iniciar una relación sexual.			
2. Decirme cosas cariñosas durante el acto sexual.			
3. Dedicar más tiempo a las caricias.			

4. Estar más activo/a durante el acto.			
5. Crear un ambiente favorable antes del acto.			
6. Vestir más sexy.			
7. Ver juntos una película erótica.			
8. Acariciar más lentamente.			
9. Besar suavemente.			
10. Elogiar mi cuerpo.			

Una vez concluido el diálogo con tú pareja sobre las respuestas a las situaciones anteriores y después de haber generado una lluvia de ideas, así como haber llegado a sus propias conclusiones, recuerda que es necesario considerar la siguiente información.

El ser humano se sabe distinto del resto de la naturaleza que lo rodea; ésta consciente de su existencia, por ello es capaz de tomar decisiones, haciéndose responsable de su vida y de la sociedad en la que se encuentra.

Sólo podremos entender plenamente la importancia de la sexualidad humana si la relacionamos con el compromiso del individuo dentro de su familia y de la sociedad.

Cuando hablamos de sexualidad nos referimos a los aspectos biológicos, psicológicos y sociales del sexo, de tal manera que la sexualidad remite a la fecundación, genética y herencia. Hormonas, coito y reproducción; pero también, a la psicología, es decir, a las sensaciones, percepciones, sentimientos, además de la sociología, o sea, los comportamientos, trabajos, leyes, derechos, etc. En otras palabras, **sexualidad** es todo aquello que los seres humanos somos, sentimos y hacemos en función del sexo al que pertenecemos.

Se sabe que el compromiso del noviazgo permite para casi todo el mundo la experiencia de una sexualidad exclusivamente situada dentro de una relación afectiva seria. A pesar de esto, la característica de la relación de pareja frente a otros tipos de relación afectiva radica, básicamente, en que incluye sexo.

En nuestra sociedad, por lo regular se tiende a transmitir un concepto de sexo apasionado y fácil, en circunstancias en las que todo el mundo parece saber qué hacer cómo y cuándo. Lo que facilita en algunas ocasiones que el inicio de la experiencia sexual parta de una base de escasos conocimientos, lo cuál origina que a menudo esta experiencia comience precozmente, dando como resultado algunas desventajas:

- Sentimiento de culpa.
- Peligro de embarazo.
- Peligro de aborto provocado por embarazo no deseado.
- Peligro de enfermedades venéreas.
- Posibilidad de matrimonio obligado.
- Posibilidad de problemas en el matrimonio.
- Temor a la crítica social.
- Posibilidad de terminar una amistad deseable.
- Mayor frecuencia de infidelidad posterior al matrimonio.

Sin embargo, se considera que el hecho de tener relaciones sexuales durante el noviazgo es un componente esencial importante, ya que al tener una educación sexual oportuna y adecuada, parece pertinente experimentar una relación íntima, porque permite consolidar la relación y tener un mejor conocimiento del otro, además de otras ventajas como:

- Satisfacción inmediata de necesidades sexuales.
- Si no se tienen sentimientos de culpa, se amplía la posibilidad de sentirse más seguro en otras actividades.
- Aumenta la capacidad de entendimiento emocional hacia otras personas.
- Se aprenden “técnicas” que serán ventajosas en el matrimonio.

- Es una prueba para saber si existe entendimiento sexual o no.
- Previene la homosexualidad.
- Puede conducir al matrimonio.

El individuo debe saber ser respetuosos de su sexo desde muy temprana edad. Educación sexual no es saber cómo son los órganos sexuales y cómo se usan, sino cómo se relacionan los impulsos sexuales con el comportamiento y los valores humanos.

CONCLUSIONES

Se espera que la información contenida en este manual proporcione a las parejas una propuesta que les permita elegir a su compañero (a) teniendo una perspectiva más amplia de todo aquello que implica el convivir en pareja, además de identificar aquellas habilidades con las que cuenta cada integrante y de las que carece, para que así juntos compartan ideas y logren un mutuo acuerdo para que la elección y así la relación sea funcional.

RECUERDA QUE:

- La información que obtengas de este manual permite conocer ideas, pensamientos, deseos, gustos y disgustos de tu pareja; esto con el fin de evitar futuros desacuerdos en la convivencia, por ello la importancia de conocer y proporcionar puntos de vista.
- Es conveniente que prevalezca una comunicación abierta, clara y precisa por parte de ambos integrantes de la pareja, deben aclararse los malos entendidos y evitarse las mentiras, ya que cuando una relación se basa en una mala comunicación es muy probable que esta fracase.
- Debido a que los conflictos tienden a ser estresantes cuando implican dificultad para resolverlos, es necesario que cada integrante de la pareja conozca y lleve a cabo cada uno de los pasos mencionados anteriormente (apartado de habilidad para solucionar problemas) para resolverlos.
- La importancia de la distribución del tiempo libre radica en el acuerdo que logre la pareja para negociar y planear sus actividades.

- Como se ha mencionado anteriormente el tema de sexualidad causa controversia dentro de la sociedad, sin embargo, a pesar de contar con la información proporcionada, se considera como una decisión individual y responsable, porque pueden existir consecuencias a corto, mediano y largo plazo. No por ello, las relaciones sexuales en el noviazgo dejan de ser importantes, ya que con éstas se puede tener un mayor conocimiento del otro.

Finalmente es importante señalar que, la pareja debe negociar, comunicarse adecuadamente, expresar agrados y desagradados, responder a fracasos, controlar las emociones, aprender a distribuir el tiempo libre, tomar decisiones, conocer y respetar su sexualidad, etc. Por eso, es importante desarrollar habilidades que nos permitan hacer una vida más satisfactoria y no hay que olvidar la importancia del mantenimiento de las habilidades con las que ya se cuenta.

CONCLUSIONES GENERALES.

En nuestra sociedad generalmente las personas crecemos con el anhelo de que una vez que hemos accedido a la edad adulta, es necesario enamorarnos, vivir en pareja y tener hijos. Se trata de una expectativa que se trasmite de generación en generación, pero al mismo tiempo, cada vez existe una mayor conciencia de lo difícil que resulta la convivencia de forma duradera, ya que cada día aumentan considerablemente los índices de divorcio, considerando a éste como recurso primordial y único para solucionar los problemas en la pareja.

En la actualidad, un posible agente detonador que contribuye a este hecho, es probablemente el resultado de haber realizado una inadecuada elección de pareja durante la etapa del noviazgo, en donde normalmente las personas se enamoran más de una idea, de un ideal, de un sueño, que de la persona que en realidad tienen al lado.

Debido a lo anterior, el objetivo del presente trabajo fue proponer desde el enfoque cognitivo conductual un manual informativo que contiene cuestionarios de auto evaluación, el cual permite a la pareja identificar las habilidades con las que cuenta cada uno de sus integrantes y conocer aquellas de las que carece, para elegir adecuadamente a la pareja desde el noviazgo y así su vida en común sea funcional y satisfactoria.

Por ello, la etapa del noviazgo es crucial en este trabajo, pues es en ésta en donde existe mayor probabilidad de elegir inadecuadamente al compañero, ya que el sentimiento de amar hace que la persona tome la decisión de compartirlo todo con su pareja, creándose así perspectivas ilusorias; es cierto que el amor es un sentimiento fundamental que ayuda a la relación, pero no es el único aspecto que debe considerarse para lograr una vida en pareja gratificante; sino que también, las habilidades para la convivencia son las que permiten adaptarse y cambiar lo que necesita ser modificado, a la vez que constituyen un recurso imprescindible para una buena relación. Saber entablar una adecuada comunicación, planear actividades para el tiempo libre, aprender

a solucionar problemas y emprender una sexualidad libre y responsable, son ejemplos de componentes indispensables, considerados en esta tesis como esenciales, para que la convivencia no sólo sea estable, sino también satisfactoria. Sin embargo, no queremos decir que éstos sean los únicos que ayuden a la armonía en la pareja, ya que existen otros que no fueron contemplados tales como: La religión, distribución del dinero, estatus económico, nivel educativo, educación de los hijos, etc.

Estos cuatro componentes se consideraron como esenciales debido a que durante la etapa del noviazgo son habilidades fundamentales que se deben adquirir o implementar para obtener una mayor probabilidad de elegir adecuadamente al compañero idóneo. La falta de estas habilidades para planificar, para comunicarse los puntos de vista, para encontrarle solución a los problemas, para negociar, etc., puede ser causa para detectar que algo anda mal. Algunas parejas al llegar a fases de conflicto confunden la dificultad de afrontar factores que la generan, con el desamor.

Por lo antes mencionado es que consideramos pertinente la propuesta expuesta en este trabajo, la cual no pretende solucionar problemas de pareja, sino por el contrario, prevenir algunas conductas que detonen factores de riesgo y que puedan consumir en una relación disfuncional.

Se sabe que las conductas se aprenden, entonces, existen ciertas habilidades que los individuos pueden aprender para afrontar diversas situaciones. Así, en la medida que estas habilidades se identifiquen y aprendan, se facilitará la decisión de continuar o no con la relación.

Además, este manual se propone como una herramienta útil para evitar diferencias que puedan ser generadas por el poco conocimiento que se tiene de las habilidades, aspecto innecesario si se identifican dichas habilidades e inhabilidades pertinentemente antes de tomar la delicada decisión de vivir en matrimonio.

Se pretende que los resultados que arroje esta propuesta sean analizados por la pareja, logrando una retroalimentación objetiva, comprometida y satisfactoria para beneficio de cada integrante de la misma. Son indispensables las diversas opiniones que se puedan generar durante el diálogo, ya que mientras más opiniones dispares se encuentren, existe mayor probabilidad de que la pareja sea disfuncional.

Por otro lado, el enfoque utilizado en esta tesis fue el cognitivo conductual, ya que, la formación académica recibida nos permitió contar con las bases y fundamentos teóricos suficientes para abordar este tema. Su estructura se basa en la identificación de las conductas y cogniciones que caracterizan a las parejas que están satisfechas de su relación, y su objetivo es transmitirles a las parejas que no las conocen o no saben aplicarlas.

Ahora bien, es importante mencionar que esta tesis no se encuentra libre de desventajas como: que los componentes aquí manifestados como esenciales o áreas que fueron abordadas sean insuficientes, o bien, que no hayan sido expuestos todos los aspectos que están implicados en el tema de pareja, ya que como es bien sabido, este tema es complejo y extenso.

Finalmente se considera que este trabajo es una aportación más al campo de la psicología clínica, ya que está enfocado en la prevención de conductas inadecuadas que perturban la funcionalidad en la pareja. Además se crearon algunas alternativas de solución, que si bien no incluyen toda la problemática pueden ser el principio para que las parejas se den cuenta de que existen diferencias en su relación y busquen corregir estos para así, realizar una buena elección de pareja antes del matrimonio.

REFERENCIAS

- Aguilar, K. E. y Gutiérrez, C. (1995). Domina la Selección, Comunicación y Relación de Pareja. México: El Árbol.
- Alba, V. (1974). La mujer Desatada: "El sexo y el Amor en la Edad Media". En: Historia Social de la Mujer. Barcelona: Plaza Janes.
- Alegría, A. J. (1981). La Mujer Mexicana en la Época Actual. En: Psicología de las Mujeres Mexicanas. México: Diana.
- Álvarez, J. L. y Jurgenson, G. (1996). Sexualidad en la Pareja. México: Manual Moderno.
- Anguiano, S. A. (1990). La elaboración de un Instrumento de Evaluación para la Detección de Repertorios Conductuales en la Pareja: Una Alternativa Cognitivo Conductual. Tesis de Licenciatura: México: UNAM CAMPUS Iztacala.
- Barrientos, M. B. (1990). Taller Prematrimonial de Parejas. Tesis de Licenciatura: México. UNAM CAMPUS Iztacala.
- Beck, A. (1990). Con el Amor no Basta. México: Paidós.
- Becker, J. (1981). Tratado Sobre Familia. Madrid: Alianza.
- Benítez, Q. R. (1997). Cómo Influye la Elección de Pareja en el Matrimonio y Crianza de los Hijos. Tesis de Licenciatura: México. UNAM CAMPUS Iztacala.
- Blandón, C. (1998). No más Víctimas en Nombre del Amor. México: Edamex.
- Blood, M. B. (1980). El Noviazgo en la Sociedad Actual. México: Pax.
- Bueno, B. (1985). Relaciones de Pareja. Principales Modelos Técnicos. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Bustos, S. Y Castillo, R. (1996). El Conocimiento de Sí Mismo y del Otro en la Relación de Pareja: Un Estudio Exploratorio. Tesis de Licenciatura: México. UNAM CAMPUS Iztacala.
- Caballo, E. V. (1991). Manual de Técnicas de Terapia y Modificación de Conducta. Madrid España: Siglo XXI Editores.

- Casado, L. (1991). La Nueva Pareja. España: Kairós.
- Costa, M. y Serrat, C. (1993). Terapia de Pareja. Madrid: Alianza.
- Costa, M. y Serrat, C. (1998). Terapia de Parejas. Un Enfoque Conductual. España: Alianza.
- D´Zurilla, T. J. (1993). Terapia de Resolución de Conflictos. España: Desclée de Brouwer.
- Fay, A. y Lazaruz, A. (1995). Psicoterapia de Grupo en la Práctica Clínica. México.
- Fromm, E. (1995). El Arte de Amar: Una Investigación Sobre la Naturaleza del Amor. México: Paidós.
- Gaona, E. y Ramos, L. (1996). La Toma de Decisiones en la Relación de Pareja a través de un Programa Interactivo de Computación. Tesis de Licenciatura: México: UNAM CAMPUS Iztacala.
- Giraud, F. (1982). De las Problemáticas Europeas al Caso Novo hispano; Apuntes para una Historia de la familia Mexicana, en: Familia y Sexualidad en la Nueva España. México: Pce.
- Goldfried, M. R. y Davison, G. C. (1981). Diversas Psicoterapias y Métodos Tradicionales. En M. R. Goldfried y G. C. Davison. Técnicas Terapéuticas Conductistas. México: Editorial Moderno.
- Güell, R. A. (1999). Amores y Desamores. La Vida en Pareja. España: Océano.
- Hagen, V.V. (1979). Los Aztecas: Hombre y Tribu. México: Diana.
- Huizinga, J. (1978). El otoño de la Edad Media. Madrid: Alianza.
- Herrasti, E. (1989). La Quinta Alternativa de la Pareja. México: Porrúa.
- Jiménez, M. C. (1977). Reseña Bibliográfica Sobre la Familia en México, en: Historia y Sociedad No. 14. Revista Latinoamericana de Pensamiento Marxista. México.
- Kaplan, H. S. (1984). La Nueva Terapia Sexual. Madrid: Alianza Editorial.
- Liberman, P. R; Wheder, G.E.; Visses, A. J.; Kuehnel, J. y Kuehnet, T. (1987). Manual de Terapia de Pareja: Un Enfoque Positivo para Ayudar a las Relaciones de Pareja. España: Desclée de Brouwer.

López, A. A. (1982). La Sexualidad Entre los Antiguos Náhuatl. México: Fondo de Cultura Económica.

Luna, H. y Méndez, L. (1997). Manual Informativo Sobre la Elección de Pareja: Una Propuesta que Contribuye a la Elección Objetiva del Compañero para la Vida en Común. Tesis de Licenciatura: México: UNAM CAMPUS Iztacala.

Mc Cary, J. y Mc Cary, S. (1983). Sexualidad Humana. México: El Manual Moderno.

Masters, W. H. y Jonson, V. (1972). Incompatibilidad Sexual Humana. Buenos Aires: Interamericana.

Murdock, C. P. (1975). Los Aztecas de México: En C. P. Murdock. Nuestros Contemporáneos Primitivos. México: Fondo de Cultura Económica.

Rage, A. E. (1996). La Pareja: Elección, Problemática y Desarrollo. México: Plaza y Valdés.

Rimm, D. (1987). Terapia de la Conducta, Técnicas y Hallazgos Empíricos. México: Trillas.

Rougemont. (1978). El Amor de Occidente. Barcelona: Kairos.

Sandoval, D. (1984). El Mexicano: Psicodinámica de sus Relaciones Familiares. México: Villicaña.

Satir, V. (1991). Nuevas Relaciones en el Núcleo Familiar. España: Desclée de Brouwer.

Sternberg, R. (1992). El Amor Como a Usted le Gusta. Argentina: Vergara.

Thibault, O. (1972). La Pareja. España: Ediciones Guadarrama.

Valdemar, V. (1975). Ideales de la Edad Media. Buenos Aires: Labor.

Vaillant. (1983). El hombre y la sociedad En: la Civilización Azteca. México: Fondo de Cultura Económica.

Virseda, J. (1995). Elección de pareja. En Psicología Iberoamericana. Vol. 3 No. 4. México: Universidad Iberoamericana.